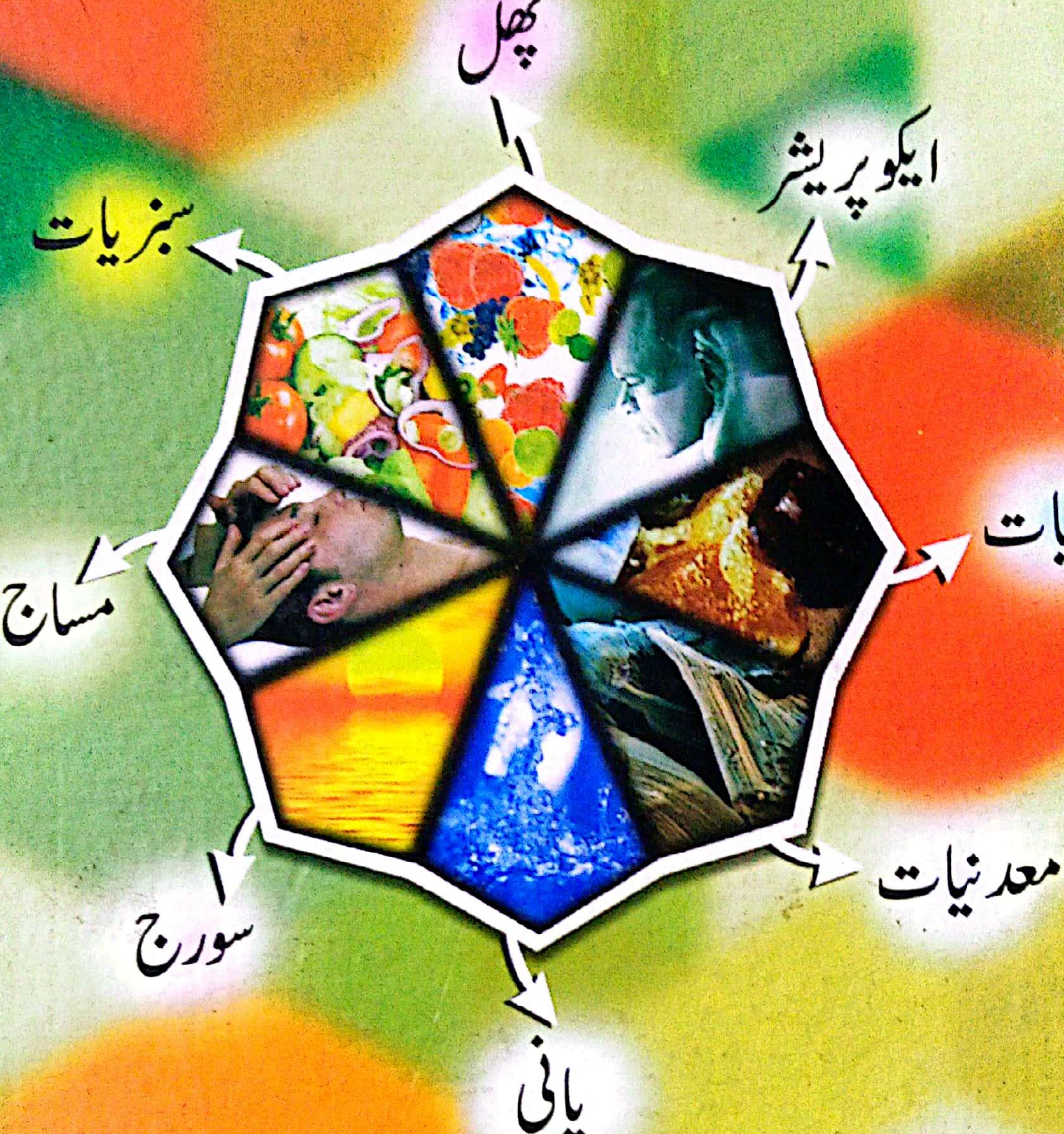
Multipathy

ملٹی پیتھی

(کثیر طریقہ علاج)



پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی

شعبہ کمیسٹری

گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ، لاہور، پاکستان

ملٹی پیتھی

(Multipathy)

(شفا بذریعہ کثیر طریقہ علاج)

پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڑانی
شعبہ کیمسٹری
گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ لاہور پاکستان

ملٹی پیتھی

علاج بذریعہ سبزیاں، پھل، نمکیات
معدنیات، پانی، روشنی اور مساج

پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی

شعبہ کیمسٹری

گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ لاہور پاکستان

e-mail: drmunir_ahmed@yahoo.com Cell 0300-4592538

علاج کرنا سنتِ نبویؐ ہے۔ شفا دینے والا صرف اللہ ہے

نام کتاب : ملٹی پیتھی

مصنف : پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڑانی

ایڈیشن : 2018

قیمت : -/550 روپے

تعداد : پانچ سو

نظرِ ثانی و پروف خوانی : پروفیسر فرقان احمد قریشی

رابطہ

❖ گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ لاہور

❖ مسعود ہومیو پیتھک سٹور اینڈ ہاسپٹل

30- علامہ اقبال روڈ گڑھی شاہو، لاہور (پاکستان)

E-mail:info@masood.com.pk

فون: 042-36302360

بسم اللہ الرحمن الرحیم

﴿وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ط﴾ (الشعرآ-۸)

اور میں جب بیمار ہوتا ہوں، تو اللہ ہی مجھے شفا دیتا ہے

انتساب

میں یہ کتاب اپنے والدین، اساتذہ کرام اور بھائیوں کے نام کرتا ہوں۔ جن سے زندگی کے مختلف مدارج میں علم حاصل کیا اور آج علم کی شمع روشن کرنے کی ادنیٰ سی کوشش کر رہا ہوں۔ اس عظیم ماں کے نام جن کی لحہ لحہ دعاؤں نے غمِ زمانہ کو مجھ سے دور رکھا۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے والدین اور تمام اساتذہ کے مراتب دنیا و آخرت میں بلند فرمائے۔ (آمین!)

فہرست

باب چہارم

◆◆◆

ملٹی پیتھی (Multipathy)

(شفا بذریعہ کثیر طریقہ علاج)

انسان نے جب بھی فطرت کی ڈگر سے ہٹ کر زندگی کے نظام کو آگے بڑھانا چاہا تو اُسے ناکامی کا سامنا ہوا۔ اسی طرح انسان نے جب جسمانی خرابی کو غیر فطری طریقے سے درست کرنے کی سعی کی تو زندگی ،موت کے راستے پر چل نکلی۔ زندگی کا بگاڑ درست کرنے کے لیے فطری طریقہ علاج اختیار کرنا قدرت کے بیش بہا وسائل و ذرائع کی معاونت حاصل کرنا ہے۔ اِس کتاب میں روشنی، معدنیات نمکیات، ایکوپریشر، پھلوں، سبزیوں، مساج اور پانی سے علاج کے طریقے مذکور ہیں تاکہ بنی نوع انسان کو ممکنہ حد تک فائدہ حاصل ہو۔

پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی
شعبہ کیمسٹری
گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ لاہور پاکستان

◆◆◆

تعارف

مجھے انتہائی مسرت ہے کہ ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی جو ہمارے کالج کے نامور ریسرچ سکالر ہیں، انھوں نے ملٹی پیتھی Multipathy کتاب لکھ کر ایک اہم ضرورت کو پورا کر دیا۔ یہ کتاب کئی اعتبار سے اہمیت کی حامل ہے۔ اس کتاب میں کئی طریقہ علاج لکھے گئے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب گھریلو علاج کے لیے مفید ثابت ہو گی۔

ڈاکٹر محمد اورنگزیب خان

شعبۂ بائیولوجی

گورنمنٹ کالج، ٹاؤن شپ، لاہور

◆◆◆

پیش لفظ

مجھے جناب ڈاکٹر منیر احمد بڈانی کی کتاب ''ملٹی پیتھی'' کی نظرِ ثانی اور پروف خوانی کا موقع ملا ہے۔ اِس کتاب کی اہمیت وافادیت اس کے نام سے عیاں ہے جس کا اوّلین وصف یہ ہے کہ ہر شخص اپنے مزاج کے مطابق اپنا طریقۂ علاج گھر بیٹھے خود تجویز کر سکتا ہے جو نہ صرف ارزاں بلکہ آسان ہونے کی بنا پر قابلِ عمل بھی ہے اور سب سے بڑھ کر اس کے ذیلی اثرات یا مابعد اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔

کتاب کو مزید مفید بنانے کے لیے مختلف النوع مواد اور غیر ملکی لٹریچر سے استفادہ کیا گیا ہے۔

''ملٹی پیتھی'' کا مصنف بنی نوع انسان کی فلاح اور خدمت کے جذبے سے سرشار دکھائی دیتا ہے جو نہ صرف اِس کتاب کا بنیادی مقصد بلکہ ان کی زندگی کا مشن بھی ہے۔

پروفیسر فرقان احمد قریشی

22/اپریل 2013ء

◆◆◆

دیباچہ

ملٹی پیتھی Multipathy (شفاء بذریعہ کثیر طریقہ علاج) W.H.O نے ستر طریقہ ہائے علاج کی اجازت دی ہے۔ پوری دنیا میں کئی طریقہ علاج رائج ہیں۔

☆ بقراط (460-367 ق م) نے لوگوں کا علاج مقوی غذاؤں، روزمرّہ خوراک اور جڑی بوٹیوں سے کیا۔

☆ ڈاکٹر ولیم ہنری شسلر نے بائیوکیمک سے علاج کا طریقہ دریافت کیا۔

☆ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے پینے کے پانی سے علاج کا طریقہ دریافت کیا۔

☆ ہینرک لنگ نے مساج سے علاج کا طریقہ دریافت کیا۔

☆ چینی ڈاکٹروں نے ایکوپریشر سے علاج کا طریقہ دریافت کیا۔

لوگوں کی آسانی کے لئے ان سب طریقہ علاج کو یکجا کر دیا گیا ہے۔

زیرِ نظر کتاب ملٹی پیتھی Multipathy (شفاء بذریعہ کثیر طریقہ علاج) کو منظرِ عام پر لانے میں کئی سائنسی و غیر سائنسی اداروں اور لوگوں کا تعاون حاصل رہا ہے۔ ان کا میں فرداً فرداً شکر گزار ہوں۔

☆ میں اپنے استادِ محترم جناب ڈاکٹر اے رشید کوثر وائس ریکٹر یو ایم ٹی کا ممنون ہوں جو ہر گام میری رہنمائی فرماتے ہیں۔

☆ محترم جناب ڈاکٹر فرقان احمد قریشی جو میرے دستِ راست ہیں انھوں

نے اس کتاب کا نام تجویز کیا ہے۔

☆ جناب ڈاکٹر ذوالفقار علی ۔شعبہ انگلش فاسٹ یونیورسٹی ۔ نے آگو پریشر کا حصہ لکھنے میں مدد دی۔

☆ جناب ڈاکٹر محمد عمر قریشی جنھوں نے کتاب کا سرورق بنانے میں مدد کی۔

☆ میں جناب تصور حسین کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنھوں نے اس کتاب کی کمپوزنگ نہایت احسن طریقے سے انجام دی۔

☆ جناب حکیم واجد محمودی بخاری کا شکر گزار ہوں جنھوں نے سبزیوں اور پھلوں سے علاج میں میری مدد کی۔

☆ میں اپنی شریکِ حیات کا شکر گزار ہوں ۔جو نہ صرف میرے کاموں میں مددگار رہیں۔ بلکہ مجھے روحانی سکون و آسودگی بھی مہیا کی۔

☆ میں اپنے بچوں محمد عمر منیر، محمد عثمان منیر اور مریم منیر کا بھی شکر گزار ہوں جنھوں نے کتاب کی ترتیب و آرائش میں میری مدد کی۔

پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی

پی ایچ۔ڈی (میڈیسنل ہرب)

◆◆◆

باب اوّل

دینی معلومات

باب اوّل

دینی معلومات

گناہوں کا معالج

سیدنا علی مرتضیٰؓ بصرہ کے کوچے سے گزر رہے تھے کہ دیکھا ایک مقام پر لوگوں کی بھیڑ جمع ہے۔لوگ گردنیں بلند کر کر کے کسی کو دیکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔آپ نے خیال فرمایا، کہ آخر کون شخص ہے؟ آپ بھی وہاں گئے، دیکھا کہ ایک نوجوان عزت و وقار سے کرسی پر بیٹھا ہے۔اور لوگ اسے نبض دکھا رہے ہیں۔کچھ لوگ قارورے کی شیشیاں لئے کھڑے ہیں۔وہ لوگوں کے امراض کی تشخیص کرتا جاتا ہے۔اور نسخے تجویز کرتا جاتا ہے۔حضرت مولائے کائناتؓ نے قریب جا کر پوچھا کیا تمھارے پاس جرم عصیاں کے بھی مرض کا نسخہ ہے؟ طبیب نے یہ سوال سن کر سر جھکا لیا، آپ نے پھر دوبارہ سہ بارہ اپنے سوال کو دہرایا تو اس نے سر اٹھا کر جوب دیا:

جناب عالی! اس مرض کے علاج کے لئے یہ لازم ہے کہ پہلے بوستان ایمان میں جائیں۔وہاں سے یہ مفردات یکجا کریں۔

بیج نیت، حب ندامت، برگ تدبیر، تخم ورع، ثمر فقہ، شاخ یقین، مغز اخلاص، قشر اجتہاد، بیج توکل، اکماں اعتبار، تریاق تواضع، خضوع قلب اور فہم کامل۔

ان تمام کو کف توفیق اور انگشت تصدیق سے پکڑیں پھر طبق تحقیق میں رکھ کر ندامت کے آنسوؤں سے دھوئیں۔پھر امید و رجا کے دیگچی میں رکھیں اور اس قدر آتش شوق کی آنچ دیں کے کف حکمت ابل کر اوپر آ جائے۔پھر اسے رضا کے پیالے

میں انڈیل کر استغفار کے پنکھے سے ٹھنڈا کریں۔اس طرح ایک لاجواب شربت تیار ہو جائے گا۔اس کو ایسی جگہ بیٹھ کر استعمال کریں جہاں اللہ کے سوا کوئی نہ دیکھے۔ان شاءاللہ مرض عصیاں دفع ہو جائے گا۔

اس کے بعد اس نے دو شعر پڑھے اور دل کی گہرائیوں سے ایک نعرہ مستانہ لگا کر جاں بحق ہو گیا۔مولائے کائنات نے فرمایا واقعی تو دنیا اور آخرت کا طبیب تھا۔

(روض الریاحین۔فی حکایات الصالحین)

حکمت کے موتی

☆ دل میں اللہ کا ڈر رکھو اور حلال کھاؤ۔

☆ بہادر وہ ہے جو غصے کے وقت دشمن پر قابو پائے۔

☆ جن کاموں میں اللہ کی نافرمانی ہو ان میں کسی کی اطاعت نہ کرو۔

☆ اللہ کے نزدیک محبوب ترین عمل وہ جس میں ہمیشگی اختیار کی جائے۔

☆ دین کے چراغ روشن کرو۔

☆ لوگوں سے حسن سلوک کرو۔

☆ آپس میں بھائی بھائی بن کر رہو۔

☆ شرک کو پہچانو۔اور اس سے بچو۔

☆ دین میں نئے نئے مسائل ایجاد نہ کرو۔

☆ سودے پر سودا نہ کرو۔

☆ کسی مسلمان بھائی کی غیبت نہ کرو۔

☆ جو زیادتی کرے اسے معاف کر دو۔

سات کام کی باتیں

اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے حصول کا انوکھا طریقہ ضرور آزمائے گا۔سیدنا

عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں:

''اللہ کا پسندیدہ عدد طاق ہے اور طاق میں زیادہ محبوب عدد 7 کا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے سات زمینیں اور سات ہی آسمان بنائے۔ ہفتے کے سات دن مقرر کیے۔ طواف میں سات چکر مقرر کیے، سات اعضاء پر سجدہ شروع کیا۔''

مومن کامل کے سات اوصاف:

- ☆ لغو سے پرہیز: یعنی فضول کاموں سے بچنا۔
- ☆ نماز میں خشوع: خشوع کے لغوی معنی سکون کے ہیں۔ اصطلاح میں سکون دل اور توجہ کے ساتھ نماز پڑھنے کا نام خشوع ہے۔
- ☆ زکوٰۃ کی ادائیگی: زکوٰۃ کے معنی پاک کرنے کے ہیں۔ اور اصطلاح میں مال کا ایک حصہ کچھ شرائط کے ساتھ صدقہ کرنے کو زکوٰۃ کہتے ہیں۔
- ☆ شرمگاہوں کی حفاظت: وہ لوگ اپنی بیویوں کے علاوہ سب سے اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
- ☆ امانت کا حق ادا کرنا: حقوق اللہ سے متعلق امانت سے مراد تمام شرعی فرائض و واجبات ادا کرنا اور حقوق العباد کے متعلق امانت سے مراد کسی کی رکھی ہوئی امانت کو ادا کرنا ہے۔
- ☆ عہد کو پورا کرنا: عہد ایک معاہدہ ہے اور اس کو ہر صورت میں پورا کرنا فرض ہے۔
- ☆ نماز کی حفاظت: نماز کی حفاظت سے مراد اسکی پابندی کرنا ہے۔ اور ہر نماز کو اس کے مقررہ وقت پر ادا کرنا ہے

مثالی زندگی کے لئے سات اصول:

☆ اپنی زبان اور کلام کو شیریں بنائیے۔
☆ اپنی غلطی کو تسلیم کر لینے کی عادت پیدا کریں۔
☆ ہمیشہ اپنے آپ کو غصے سے دور رکھیں۔
☆ براہ راست حکم دینے کی بجائے پہلے دوسروں سے مشورہ ضرور کریں۔
☆ دوسروں کو اپنی بات کہنے کا موقعہ دیجئے۔
☆ بحث سے فائدہ اٹھانے کا طریقہ یہ ہے اس سے پرہیز کیجئے۔
☆ دوسروں کو گفتگو کا زیادہ سے زیادہ موقعہ دیجئے۔

بچوں کی سات عادات

ایک روز خلیفہ ہارون الرشید نے لوگوں سے کہا اگر نیک بندے بننا چاہتے ہو تو بچوں کی سات عادات اپنا لو۔

☆ وہ رزق کا غم نہیں کرتے۔
☆ وہ مل کر کھاتے ہیں۔
☆ اپنے بڑوں سے ڈرتے ہیں۔
☆ ذرا سی دھمکی سے رونے لگتے ہیں۔
☆ لڑتے ہیں تو دل میں کینہ نہیں رکھتے۔
☆ لڑائی کے بعد جلدی صلح کرتے ہیں۔
☆ دشمنی کا جامہ مستقل نہیں پہنتے۔

سات خوش نصیب

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے، سات آدمی ہیں جن کو اللہ اپنے عرش کے سایہ میں جگہ عطا فرمائے گا جس دن ان کے سوا کسی کو سایہ نہ ہوگا۔

- ☆ عادل بادشاہ
- ☆ وہ نوجوان جو اپنے رب کی عبادت میں جوانی گزارے۔
- ☆ وہ آدمی جس کا دل مسجد میں اٹکا ہو۔
- ☆ وہ دو آدمی جو خالص اللہ کی محبت میں آپس میں جمع ہوئے۔کوئی دنیوی غرض ایک دوسرے سے وابستہ نہ ہو۔
- ☆ وہ شخص جسے حسب ونسب والی عورت بلائے اور اللہ سے ڈرتے ہوئے برائی نہ کرے۔
- ☆ جو چھپ کر صدقہ دے حتیٰ کہ دائیں ہاتھ سے دے اور بائیں ہاتھ کو اس کی خبر نہ ہو۔
- ☆ جو تنہائی میں اللہ کو یاد کرے اور اس کے آنسو بہہ نکلیں۔

سات عظیم نیکیاں

کسی بزرگ کا قول ہے جو سات باتوں کا اہتمام کرے گا وہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک شریف ہوگا اور امید ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے گناہ کو معاف کردے گا۔

- ☆ ہر کام شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم کو پڑھنا۔
- ☆ ہر کام سے فارغ ہو کر الحمد اللہ کہنا۔
- ☆ خدانخواستہ کوئی گناہ ہو جائے تو فوراً معافی مانگ لینا۔
- ☆ آئندہ کوئی بات کہیں تو اس کے ساتھ ان شا اللہ کہنا۔
- ☆ کسی ناگوار بات پر لاحول ولا قوۃ الا باللہ کہنا۔
- ☆ کسی مصیبت کے وقت انا للہ وانا الیہ راجعون پڑھنا۔
- ☆ ہر وقت دل وزبان سے اللہ کا ذکر کرنا۔

جمعہ کے دن کے سات افضل اعمال:

- ☆ مسنون غسل کرنا۔
- ☆ صاف ستھرے کپڑے پہننا اور خوشبو لگانا۔
- ☆ جمعہ کے لئے جلدی جانا۔
- ☆ مسجد کی طرف پیدل جانا۔
- ☆ امام کے قریب بیٹھنا۔
- ☆ خطبہ خاموشی اور غور سے سننا۔
- ☆ خطبے کے دوران کوئی لغو کام یا گفتگو نہ کرنا۔

سات کبیرہ گناہ:

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: سات مہلک وتباہ کن گناہوں سے بچو۔ صحابہ اکرامؓ نے دریافت کیا کہ وہ سات گناہ کون سے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

- ☆ شرک کرنا۔
- ☆ جادو کرنا۔
- ☆ ناحق کسی کا قتل کرنا۔
- ☆ سود کھانا۔
- ☆ یتیم کا مال کھانا۔
- ☆ جان بچانے کیلئے جہاد میں لشکر اسلام کا ساتھ چھوڑ کر بھاگ جانا۔
- ☆ پاک دامن عورتوں پر زنا کی تہمت لگانا۔

سات نصیحتیں

سیدنا ابوذر غفاریؓ نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا' مجھے کچھ نصیحت کی باتیں ارشاد فرمائیں۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا:

☆ ہمیشہ تقویٰ سے رہو اور اللہ سے ڈرتے رہو۔

☆ روزانہ قرآن مجید کی تلاوت کرتے رہو۔

☆ اچھی اور نیک بات کہو ورنہ خاموش رہو۔

☆ زیادہ گفتگو سے دل کا نور جاتا رہتا ہے۔

☆ ہمیشہ اپنی برائیوں و کوتاہیوں پر نظر رکھو۔ دوسروں کی کوتاہیوں پر نہیں۔

☆ اللہ سے ہمیشہ گناہوں کی معافی مانگتے رہو۔

انمول موتی

☆ دوسروں کے ہاتھوں میں اپنی زندگی کی باگ ڈور مت دیں۔

☆ اپنی پریشانیوں کیلئے اپنی تقدیر کو الزام مت دو۔

☆ اپنی صلاحیتوں کو دوسروں سے کم مت سمجھو۔

☆ سادہ غذا کھانے سے عمر بڑھتی ہے۔

☆ خوف کے آگے ہتھیار مت ڈالو۔

☆ شکست اور ناکامی کا خیال دل میں مت لائیں۔

☆ اچھے مزاج کی بہترین علامت یہ ہے کہ آدمی برے مزاج کو برداشت کرے۔

☆ عورت کے آنسوؤں کا بند کرنا سمندر کے طوفان کو روکنے سے مشکل ہے۔

تین چیزیں

- ☆ زندگی میں ایک بار ملتے ہیں۔ والدین حسن جوانی
- ☆ تین چیزوں پر ایمان رکھو۔ اللہ رسول اللہ ﷺ قرآن پاک۔
- ☆ تین چیزوں کا احترام کرو۔ والدین اُستاد قانون
- ☆ تین چیزوں کے لئے لڑو۔ ملک حق مظلوم
- ☆ تین چیزوں سے بچو۔ جھوٹ چوری چغلی۔
- ☆ تین چیزیں احتیاط سے اٹھاؤ۔ قلم قسم قدم
- ☆ تین چیزیں حافظہ زیادہ کرتی ہیں مسواک کرنا۔روزہ رکھنا۔تلاوت کرنا۔
- ☆ تین چیزیں کسی کا انتظار نہیں کرتیں۔وقت موت گاہک۔

سنہری باتیں

- ☆ عقل سے بڑھ کر کوئی دولت نہیں۔اور جہالت سے بڑھ کر کوئی غربت نہیں۔
- ☆ دولت کی حفاظت تم کرتے ہو اور علم تمہاری حفاظت کرتا ہے۔
- ☆ انسان کی ساری دولت اس کی خوبیاں ہوتی ہیں۔
- ☆ موت کو یاد رکھو شاید یہ تمھیں برائیوں سے بچائے رکھے۔
- ☆ نا قابلِ اعتماد دوست سے تنہائی بہتر ہے۔
- ☆ وقت کی قدر کرو کیونکہ یہ لوٹ کر نہیں آتا۔
- ☆ علم انکساری اور دولت غرور پیدا کرتی ہے۔
- ☆ ایمان کے دو حصے ہیں۔صبر اور شکر۔
- ☆ عقل مند لوگ غیر اللہ کے سامنے نہیں جھکتے۔
- ☆ غصہ ہمیشہ حماقت سے شروع ہوتا ہے اور ندامت پر ختم ہوتا ہے۔

☆ چاند ہمیشہ دوسروں کو روشنی دیتا ہے مگر اپنے سینے کا داغ اپنے تک محدود رکھتا ہے۔

☆ چیزوں کا خاموشی سے مشاہدہ اور مطالعہ کرو۔

☆ زندگی کی درازی کا راز صبر میں پوشیدہ ہے۔

☆ شک کرنا گناہ ہے۔

☆ غلامی موت سے بہتر ہے۔

☆ ہر مشکل میں نماز اور صبر کا سہارا لو۔

☆ تقدیر پر ایمان لانا ہر صدمہ کو مٹا دیتا ہے۔

☆ زندگی امتحان اور آزمائش کا نام ہے۔

☆ برے دوست کی ہم نشینی سے اکیلے رہنا بہتر ہے۔

☆ جو دوسروں پر رحم نہیں کرتا اللہ اس پر رحم نہیں کرتا۔

☆ برے دوستوں سے بچو کیونکہ وہ تمہارا تعارف بن جاتے ہیں۔

دس چیزیں دس چیزوں کو کھا جاتی ہیں

☆ جھوٹ رزق کو

☆ صدقہ بلا کو

☆ غصہ عقل کو

☆ تکبر علم کو

☆ عدل ظلم کو

☆ غم عمر کو

☆ توبہ گناہ کو

☆ غیبت عمل کو

☆	ریاکاری	عمل صالح کو
☆	نیکی	بدی کو

مخزن اخلاق

☆ بڑے وعدے نہ کرو بلکہ کام بڑے کرو۔

☆ اگر تم کسی کو خوش نہیں کر سکتے تو غم بھی نہ دو۔

☆ ایسی دولت کو قبول نہ کرو جو اپنوں سے جدا کر دے۔

☆ غصہ اگر چہ شیر نہیں مگر شیر سے زیادہ خطرناک ہے۔

☆ اگر دکھوں کا دریا عبور کرنا ہے تو آنسوؤں کو جذب کرنا سیکھو۔

☆ اچھی بات چاہے جس نے بھی کی ہو وہ اچھی ہے اس کو غور سے سنو۔

☆ غصہ کبھی عقل مند انسان کو جاہل بھی بنا دیتا ہے۔

☆ عقل مند وہ ہے جو ہر کام میں میانہ روی اختیار کرے۔

☆ بہتر انسان وہ ہے جو دوسروں کو نفع دے۔

☆ دوستوں کی نسبت دشمن کو معاف کر دینا آسان ہے۔

اقوال زریں

☆ موت کو ہمیشہ یاد رکھو مگر اس کی تمنا نہ کرو۔

☆ جس سے تم نفرت کرتے ہو اس سے ڈرتے رہو۔

☆ بغیر علم کے انسان کو اللہ کی پہچان نہیں۔

☆ ہر شے کا ایک حسن ہوتا ہے اور نیکی کا حسن ہے کہ فوراً کی جائے۔

☆ جو شخص اپنا راز چھپاتا ہے وہ اپنا اختیار اپنے ہاتھ میں رکھتا ہے۔

☆ اس دن کیلئے آنسو بہاؤ جو تم نے نیکی کے بغیر گزارا ہو۔

☆ عاجز تریں انسان وہ ہے جس کا کوئی دوست نہیں۔

☆ ہر شے کے ثواب کا اندازہ ہے مگر صبر کے ثواب کا اندازہ نہیں ہے۔

☆ زندگی اگر خوشبو بنانا چاہتے ہو تو مسکرانا سیکھ لو۔

☆ ایمان وہ نہیں جو اللہ دیتا ہے بلکہ ایمان یہ ہے کہ اللہ یقیناً دے گا۔

☆ جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے اور اللہ جو کرتا ہے صحیح کرتا ہے۔

☆ اپنی قابلیت پر شک کرنے والا اپنی قوتوں کو کم کرتا ہے۔

☆ نرم الفاظ کی لاگت معمولی مگر قدر و قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

☆ بدترین شخص وہ ہے جو توبہ کی امید پر گناہ کرے اور زندگی کی امید پر توبہ۔

☆ سخت کلامی آگ کا شعلہ ہے جو ہمیشہ کے لئے داغ چھوڑ جاتا ہے۔

☆ کسی سے تلخ ہوتے ہوئے اتنی گنجائش ضرور رکھو کہ اگر واپس آنا پڑے تو راستہ کٹھن ثابت نہ ہو۔

☆ محبت کا درس اس پھول سے سیکھو جو مسل دینے والے ہاتھوں میں خوشبو بساتا ہے۔

☆ جب نیکی کر کے تم خوش ہو اور برائی کر کے تم پچھتاؤ تم مومن ہو۔ (رسول اللہ ﷺ)

☆ اچھی بات کا مطالعہ دل کو زندہ اور بیدار رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ (امام غزالیؒ)

☆ ذہنی صلاحیتیں آرام سے نہیں استعمال سے ابھرتی ہیں۔ (افلاطون)

☆ قلم تلوار سے زیادہ طاقتور ہے۔ (قائداعظم)

تین چیزیں

☆ تین چیزیں ایسی ہیں۔ جن کو آپ ﷺ نے پسند فرمایا: سرکہ کھجور، کدو۔

- ☆ تین چیزیں انسان کی زندگی میں ایک بار ملتی ہیں۔ جوانی۔ والدین۔ حسن
- ☆ تین چیزیں کسی کا انتظار نہیں کرتیں۔ وقت، قلم، موت
- ☆ تین چیزیں ہمیشہ انسان کے ساتھ رہتی ہیں۔ سایہ، مشکلات اعمال
- ☆ تین چیزیں اللہ کے نزدیک بہت بدترین ہیں: جھوٹ۔ گناہ۔ چوری

قدر پوچھو

ماں کی قدر	کسی یتیم سے پوچھو
علم کی قدر	کسی ان پڑھ سے پوچھو
آنکھ کی قدر	کسی نابینا سے پوچھو
ملک کی قدر	کسی پردیسی سے پوچھو
صحت کی قدر	کسی بیمار سے پوچھو
روٹی کی قدر	کسی بھوکے سے پوچھو
کان کی قدر	کسی بہرے سے پوچھو

◆◆◆

باب دوّم

اہم نسخہ جات

باب دوّم

اہم نسخہ جات

جسمانی اشارات (Body Language)

مرض کا علاج کرنے سے قبل ہمیں ان اشاروں کو سمجھنا چاہیے۔ جو ہمارا جسم ہمیں ارسال کرتا ہے، مثلاً

☆ ہمیں بھوک، پیاس، پیشاب، اجابت وغیرہ کے اشارات کا تو علم ہے۔

☆ پیٹ بھر جانے کی صورت میں جسم ہمیں اشارہ بھیجتا ہے۔ پہلی کے بعد دوسری بار اور تیسری بار ڈکار آتی ہے۔

☆ کسی بھی حصے میں درد ہوتا ہے۔ اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ اس حصے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ، پانی، دیگر زہریلے اجزاء یا گیس بھر گئی ہے۔

☆ ناک سے پانی بہتا ہے یا چھینک آتی ہے یہ واضح کرتا ہے کہ جسم اضافی پانی خارج کر رہا ہے۔

☆ کھانسی ہوتی ہے تب جسم کو سردی محسوس ہوتی ہے۔ جسم سینے یا گلے میں جمع شدہ بلغم کو باہر پھینکنے کی کوشش کر رہا ہے۔

☆ کھجلی سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے اس حصے کو زیادہ خون کی ضرورت ہے۔

☆ بخار آئے تو سمجھ لیں کہ جسم میں زیادہ بگاڑ ہو گیا ہے اور خون کے سفید ذرات جراثیم سے مقابلہ کر رہے ہیں۔

☆ جب سستی آئے اور جسم ٹوٹنے لگے تو سمجھ لیں کہ جسم تھک چکا ہے۔ اور اسے

آرام اور زائد آکسیجن کی ضرورت ہے۔ایسی صورت میں گہرے سانس لیں اور سانس کی مشقیں کریں۔

☆ بھوک کم لگے تو سمجھ لیں کہ پیٹ میں جماوٹ ہو گئی ہے۔قبض ہو گیا ہے۔ پیٹ آنتیں وغیرہ ہاضم اعضاء جسم میں سے فضلا اور جراثیم کا خاتمہ کرنے میں مصروف ہیں ایسی صورت میں پیٹ پر غذا کا مزید بوجھ ڈالنے کے بجائے ، نیم گرم، پانی ،مشروب، صحت پھلوں کا رس ، یا لسی لیں۔

☆ دل میں جھنجھناہٹ ہو، وہاں درد ہو تو اس کا مطلب ہے کہ دل کو آرام کی ضرورت ہے۔اس لئے 24 سے 72 گھنٹوں تک بستر پر آرام کریں۔

ہم اپنے جسم کے اشارات کو سمجھیں اور مرض کا خاتمہ کرنے کی جسمانی کوششوں میں اس کی معاونت کریں ۔ان اشاروں کو ایک دم نہیں روکنا چاہیے۔ہم دیکھتے ہیں اگر بخار کو ایک دم دبا دیا جائے تو اکثر دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں ۔اور کئی مرتبہ اس کا نتیجہ فالج کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

بیماریاں اور مفید غذائیں:

☆ اسہال کی بیماری میں چاول، دہی، کیلا، چھاچھ استعمال کرنا چاہیے۔

☆ اگیزیما کا مرض ہو جائے تو پالک، مولی کے پتے، ٹماٹر اور پپیتا استعمال کرنا چاہئے۔

☆ یرقان کے مرض میں رس دار پھل، پھلوں کا رس ، گنے کا رس استعمال کرنا چاہیے۔

☆ بخار اگر ہو جائے تو دودھ، مونگ کی دال، منقہ، ساگودانہ اور مسمی کا استعمال کرنا چاہیے۔اور ٹھیک ہو جانے کے بعد 2 یا 3 دن تک استعمال کرنے چاہیے۔

☆ ٹانسلز اگر بڑھ جائیں تو پتی پانی میں ڈال کر غرارے کرنے چاہیے۔ یا نیم گرم پانی میں پھٹکڑی اور نمک ڈال کر غرارے کرنے سے ٹانسلز کا مرض ختم ہوجاتا ہے۔

☆ پتھری بن جائے تو موسم سرما میں پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل کھاتے رہنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔

☆ بلڈ پریشر لو ہوجائے تو نمک کھالینے سے نارمل ہوجاتا ہے۔

☆ خارش ہوجائے تو لیموں اور چنبیلی کا تیل برابر ملا کر مالش کریں۔ اس سے خشک اور برساتی خارش دور ہوجاتی ہے۔

بیماریاں اور نقصان دہ چیزیں

☆ بخار کے دوران تیل میں تلی ہوئی، بھاری غذا کھانا نقصان دہ ہے۔

☆ ذیابیطس کی بیماری میں میٹھی چیزیں مثلاً گڑ، چینی، کیلے کھانا نقصان دہ ہے۔

☆ تزابیت ہوجائے تو اچار نہ کھائیں۔

☆ فالج اور لقوہ میں میٹھی چیزیں نہ کھائیں۔

☆ جگر خراب ہوجائے تو شراب، چینی، گھی بسکٹ سے پرہیز کریں۔

☆ دمہ سانس اور ٹی بی کے مریضوں کو تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ ہائی بلڈ پریشر میں نمک استعمال نہ کریں۔

اچھی صحت کی نشانیاں

اچھی صحت کے حامل افراد کا چہرہ کھلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کی کمر پتلی اور سیدھی ہوتی ہے۔ دانت سفید اور صاف ہوتے ہیں۔ اس کو تیز بھوک لگتی ہے اور جسم کے تمام اعضاء ٹھیک کام کرتے ہیں۔ اس کی جلد ملائم ہوتی ہے۔ اور چہرے پر خشکی نہیں ہوتی۔ اس کی آنکھیں چمکیلی سفید اور زبان صاف ہوتی ہے۔ اس کا پیٹ چھاتی سے آگے نہیں

ابھرا ہوا ہوتا۔ اس کے سانس سے کسی قسم کی بو نہیں آتی۔ اس کو نیند گہری آتی ہے۔ نہ ہی اس کا پسینہ بدبودار ہوتا ہے اور نہ ہی وہ بار بار تھوکتا ہے۔ اس کو قبض بھی نہیں ہوتی اور جب وہ سو کر اٹھتا ہے تو اس میں پھرتی اور تازگی ہوتی ہے۔ اس کا پیٹ گرم اور سر ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اس کا ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے اور اس میں سردی کو برداشت کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ چند نشانیاں بہترین صحت کی پہچان ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ " اچھی صحت ہی زندگی کے راستوں کا سرچشمہ ہے۔"

صحت کیسے بہتر کی جائے؟

اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ماہرین نے برس ہا برس کی تحقیق سے یہ بات معلوم کی ہے۔

- ☆ صبح بیدار ہو کر کلی کریں پھر آدھا گلاس تازہ پانی پیئیں۔
- ☆ ہمیشہ سورج طلوع ہونے سے پہلے بستر چھوڑ دیں۔
- ☆ غسل کرنے کے بعد خالق حقیقی کی بندگی کریں۔
- ☆ شام کا کھانا سورج غروب ہونے سے ذرا پہلے کھائیں۔
- ☆ موسم گرما میں سونے سے پہلے منہ اور ہاتھ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔
- ☆ ہر بار کھانا کھانے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے ایک گلاس پانی کا پی لیں۔
- ☆ کھانا خوشدلی سے کھانا چاہئے اور کھانے کے بعد کھلکھلا کر ہنسنا چاہئے۔ اس سے کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔
- ☆ دو کھانوں کے درمیان کم از کم تین گھنٹوں کا وقفہ ضرور دیں۔
- ☆ کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی کریں اور بائیں کروٹ لیٹ جانا چاہیے اور زیادہ سوچ بچار نہیں کرنی چاہیے۔
- ☆ ہفتہ میں ایک بار سرسوں کے تیل سے مالش ضرور کریں۔

☆ ہر وقت دھوپ کا چشمہ نہ لگائے رکھیں۔ اس سے آنکھوں میں تیز روشنی کو برداشت کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

سبزیاں اور پھل استعمال کرنے کے فائدے

پھل اور سبزیاں قدرت کا انمول تحفہ ہیں۔ دیگر غذاؤں یعنی گوشت، مرغی، مچھلی انڈا وغیرہ کے مقابلے میں سستے ہونے کے ساتھ ساتھ آسانی سے دستیاب بھی ہوتے ہیں۔ ان کے فائدے درج ذیل ہیں۔

☆ سبزیاں اور پھل کھانے سے قوت ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اسی لیے ایسے افراد جن کی قوت انہضام کمزور ہو ان کو پھلوں کے کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر رس میں اور پانی ملا لیا جائے تو اور زیادہ ہاضم ہوتا ہے۔

☆ صبح سویرے خالی پیٹ پھل کھانا مفید ہوتا ہے۔

☆ سبزیوں کا رس ہمیشہ تازہ اور کچا استعمال کرنا چاہیے۔

☆ سبزیوں اور پھلوں کے رس صبح کے وقت یا دوپہر کو زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں آپ 16 اونس رس پی سکتے ہیں۔ ہمیشہ موسم کے مطابق سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔

چھلکوں کا استعمال

چھلکوں میں بہت زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اس لئے ایسی سبزیاں جن کا چھلکا زیادہ سخت نہ ہو، وہ چھلکوں سمیت استعمال کرنی چاہیے۔ اس طرح پیٹ صاف ہوتا ہے، قبض بھی نہیں ہوتی۔ گندم کا آٹا بغیر چھنا استعمال کرنا چاہیے۔ دالیں چھلکوں سمیت پکائیں۔ پھل امرود، سیب جامن وغیرہ کا استعمال چھلکوں سمیت کرنا چاہیے۔

ہمارا ملک گرم ہے۔ یہاں گرمی بہت زیادہ پڑتی ہے۔ ہمیں لازم ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جو ہمیں ٹھنڈک پہنچائے اور سبزیاں ٹھنڈی ہوتی ہیں اور

ٹھنڈک پہنچاتی ہیں لہٰذا ہمیں خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنی چاہیے۔

غذا سے متعلق پانچ اصول

ماہرین کے مطابق غذا سے متعلق پانچ نکات ایسے ہیں کہ ان پر عمل پیرا ہو کر انسان صحت مند رہ سکتا ہے۔ بیماریاں اس سے دور بھاگ جائیں گی۔ وہ نکات یہ ہیں:

۱۔ جب تک سچی بھوک نہ لگے تو کچھ نہ کھایا جائے۔

۲۔ خوب پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔

۳۔ جس غذا کو کھانے سے لطف نہ آئے اس کو نہ کھایا جائے۔

۴۔ غذا ہمیشہ چبا چبا کر کھانی چاہیے۔

۵۔ جو حقیقی معنوں میں بہتر ہو وہ غذا کھائیں۔

تھیلیسیمیا

بچوں کو ہونے والا خطرناک مرض ہے۔ جب مرض بہت پھیل جاتا ہے تو ہر پندرہ پندرہ دنوں کے بعد مریض بچے کا خون بدلنا پڑتا ہے۔ اس مرض سے نجات کے امکانات انتہائی کم ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی تشخیص سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کے رطوبتی غدود کو بے انتہا نقصان پہنچا ہوتا ہے۔ ان کے نظام ہضم سے منسلک تمام اعضاء بے حد سست روی سے کام کرتے ہیں۔

ایسے امراض میں مندرجہ بالا خون کے کینسر کا علاج بے حد مفید و کارآمد ہوتا ہے۔ اس مرض میں خون کے سرخ ذرات کی تعداد بے حد کم ہو جاتی ہے۔

خون میں سرخ ذرات میں اضافے کا تجربہ

حسب ضرورت سیاہ کشمش لیں۔ نصف کپ پانی لیں۔ انہیں رات بھر بھگو کے رکھیں۔ دوسرے دن سے مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق کھائیں اور پانی پی لیں۔

		صبح	دوپہر	شام
پہلے دن	:	1	1	1
دوسرے دن	:	2	2	2
تیسرے دن	:	3	3	3
چوتھے دن	:	4	4	4
پانچویں دن	:	4	4	4
چھٹے دن	:	4	4	4
ساتویں دن	:	3	3	3
آٹھویں دن	:	2	2	2
نویں دن	:	1	1	1

اب خون میں سرخ ذرات کی جانچ کرائیں۔ضرورت محسوس ہوتو مندرجہ بالا تجربہ آٹھ دس روز بعد دوبارہ شروع کریں، جب تک کہ سرخ ذرات کی مقدار تسلی بخش نہ ہو جائے۔

یہ سلسلہ جاری رکھیں۔اس قسم کا علاج کینسر، تپ دق، لقوہ، جوڑوں کا درد، طویل بیماری، بچوں کے لئے اور ذہنی امراض میں نہایت ہی مفید ہے۔

شوگر

تخم سرس	۱۰۰	گرام
تمعہ خشک	۱۰۰	گرام
کلونجی	۱۰۰	گرام
گوند کیکر	۱۰۰	گرام

ہم وزن لے کر سفوف بنائیں اور فل سائز کیپسول ہمراہ پانی صبح وشام لیں۔

اس کے استعمال سے لبلبہ دوبارہ کام کرنے لگتا ہے۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی کا علاج:

ہومیو پیتھک طریقہ علاج:

1۔ سلفر 200 صبح نہار منہ صرف ایک دن۔

2۔ کارڈواس میریانس Q چھ قطرے دن میں 3 بار کھانے کے بعد (روزانہ)

3۔ چیلیڈونیم Q چھ قطرے دن میں تین بار تازے پانی سے کھانے کے بعد (روزانہ)

4۔ نیٹرم سلف Nat sulf 200 رات کو سوتے وقت چھ قطرے پانی کے ساتھ (روزانہ)

5۔ ہیپٹائٹس 30 چار قطرے دن میں تین بار (ولمار شوابے جرمنی) (روزانہ)

تمام ادویات ہومیو پیتھک سٹور سے ملیں گی۔ کورس کی کل مدت ایک ماہ۔

طب یونانی طریقہ علاج:

نسخہ نمبر 1: دھنیا + ملٹھی + سونف + ہلدی ایک ایک چھٹانک لے کر سفوف بنائیں۔

طریقہ استعمال: چائے کا چھوٹا چمچہ آدھا دن میں تین بار پانی کے ساتھ۔ روزانہ

نسخہ نمبر 2: قلمی شورہ۔ نوشادر ٹھیکری۔ دو دو چھٹانک + ریوند چینی ایک چھٹانک لے کر سفوف تیار کرلیں۔ 3 گرام دن میں دوبار کھانے کے بعد روزانہ B کا 20 دن علاج C کا چھ ماہ تک علاج کریں۔

چار چیزوں کی بیماری میں شفاء

چار چیزوں کو چار چیزوں کے لئے سمجھنا چاہیے۔

1۔ آنکھ کا دکھنا اندھا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

2۔ زکام کا ہونا، برص کے روگ سے نجات دیتا ہے۔

3۔ کھانسی ہونے سے فالج کی حفاظت ہو جاتی ہے۔

4۔ پھوڑے پھنسیاں ہونے سے برص کی حفاظت ہو جاتی ہے۔

طبی چٹکلے

☆ گرد و غبار میں کام کر کے گڑ کھانے سے دمہ کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

☆ ذیابیطس کیلئے جامن اور کریلا بہت مفید ہے۔

☆ روغن خشخاش سر پر ملنے سے بہت نیند آتی ہے۔

☆ شہد اور گھی مساوی استعمال کرنا زہر ہے۔

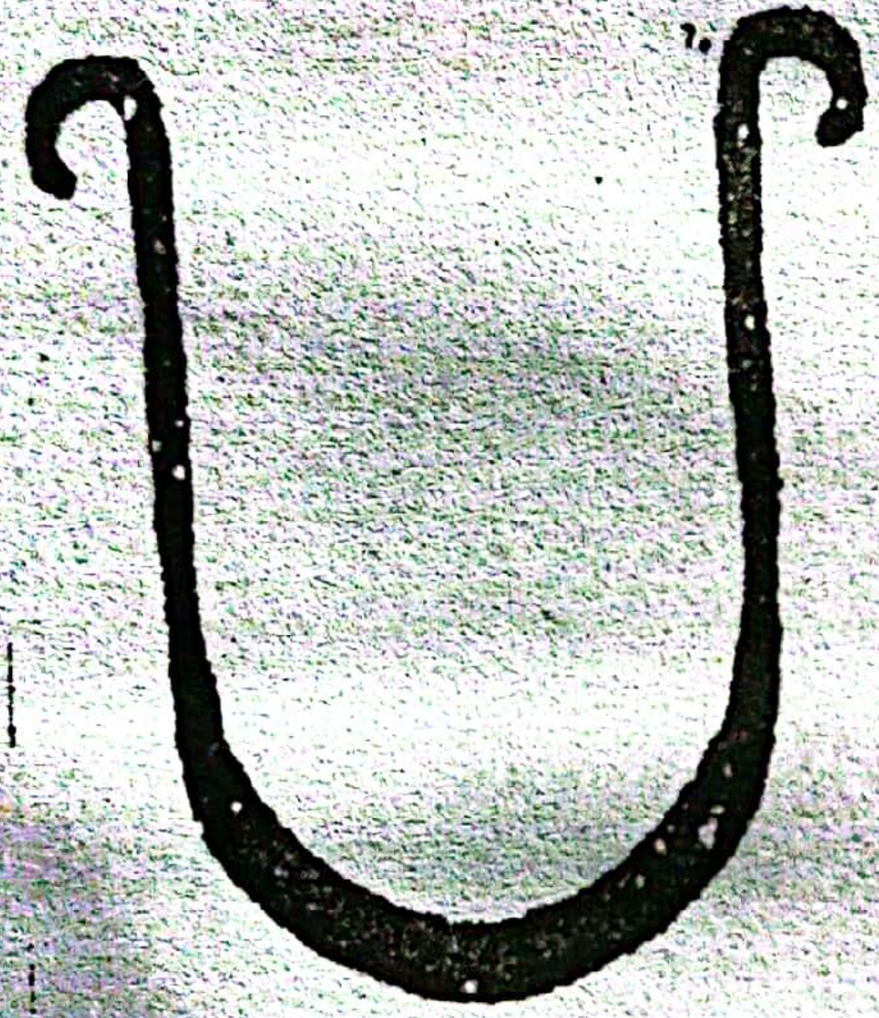
☆ دکھتی آنکھ کے ساتھ کھجور نہ کھائیں۔

مشروبِ صحت

300 گرام آملے کے چورن میں 100 گرام سونٹھ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچ چورن کھا کر پانی پی لیں۔یا۔چار پیالے پانی ابال لیں، اس میں ایک چمچ کے برابر تازہ کچلا ہوا آملہ یا سوکھے آملے کا چورن اور نصف چمچی کچلی ہوئی ادرک یا سونٹھ کا پاؤڈر ڈالیں۔ 25% پانی جلا دیں۔ پھر چھان لیں۔اس میں حسب ضرورت نمک اور شہد کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔(آملے میں لیموں کے مقابلے میں 16 گناہ وٹامن سی ہوتا ہے) یہ مشروب بچوں، بوڑھوں، حاملہ عورتوں، اور پرورش پانے والے بچوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔

زبان کی صفائی

زبان کو دنداسے کی چھال، پلاسٹک، یا دھات کی پٹی (جو زبان پر خراش نہ ڈالے) سے صاف کریں۔اس طرح زبان پر جمنے والا میل اور گلے میں بھرا ہوا بلغم صاف ہوتا ہے۔نیز تمام میریڈین زبان کے اوپر سے گزرتے ہیں۔اس وجہ سے زبان سے صاف کرنے والے آلے سے زبان پر کچھ دیر مالش کرنے اور گھنے سے سینے کے پردے کے نیچے تمام اعضاء فعال ہو جاتے ہیں۔ٹانسلز سے گلے کی سوجن ٹھیک ہو جاتی ہے۔



ملا کر نہ کھائیں

- ☆ دودھ کے ساتھ کیلا۔
- ☆ گوشت کے ساتھ شہد
- ☆ دہی، پنیر کے ساتھ مولی
- ☆ گھی کے ساتھ شہد
- ☆ چاولوں کے ساتھ سرکہ
- ☆ پیاز لہسن کے ساتھ بادام
- ☆ دودھ کے ساتھ ترش اشیاء
- ☆ ترش اشیاء تانبے کے برتن میں نہ رکھیں۔
- ☆ گوشت مرغ کے ساتھ مولی۔

☆ ٹماٹر کے ساتھ دودھ

☆ دھوپ والے گرم پانی کے ساتھ غسل

☆ شہد، خربوزہ اور لہسن (معدے میں درد)

جواہر پارے:

☆ انڈے زیادہ کھانے سے منہ میں چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔اس سے درد طحال اور درد معدہ کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔

☆ بغیر گلا ہوا گوشت کھانے سے پیٹ میں کدو دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔

☆ زیادہ انجیر کھانے سے پرہیز کریں۔

☆ سیب کو استعمال کریں۔مرضِ طاعون میں مفید ہے۔

☆ ایک وقت میں انڈے اور پھل نہیں کھانے چاہیے۔

☆ قوت حافظہ کیلئے روزانہ نہار منہ منقیٰ کھائیں۔

☆ دار چینی پیس کر اس میں نصف وزن چینی ملا کر استعمال کرنے سے بھی دماغ تیز ہو جاتا ہے۔

☆ گرم اور میٹھی چیزوں کے کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔

☆ گائے کے گوشت کو چقندر کے ساتھ ملا کر کھانے سے ماخورہ رفع ہو جاتا ہے۔

☆ تیتر کا گوشت کھانے سے غصہ کم ہو جاتا ہے۔

دل کی بند شریانیں کھولنے کا اکسیر نسخہ:

لیموں کا رس ایک پیالی، لہسن کا رس ایک پیالی، ادرک کا رس ایک پیالی،

سرکہ سیب (خالص) ایک پیالی۔ ان چار پیالی رسوں کو ملا کر دھیمی آنچ پر ایک گھنٹہ آگ دیں۔ جب ایک پیالی کم ہو کر 3 پیالی رہ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ اور ٹھنڈا کریں۔ اور 3 پیالی شہد ملائیں۔ سب کو خوب مکس کریں اور بوتل میں محفوظ کریں۔ ایک بڑا چمچہ نہار منہ کھانے سے دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔

اگر دل کے والو بند ہوں تو

صبح خالی پیٹ ۵۰ گرام آب پیاز تازہ مع ایک چمچ شہد خالص ملا کر پلائیں۔

پتہ کی پتھری کیلئے:

علامات: داہنی پسلیوں میں درد کی لہریں، سینے اور کندھے سے پشت تک جاتی ہیں۔

نسخہ: صبح نہار منہ اور عصر کے وقت ایک بڑا چمچہ زیتون کا پینے سے پتھری نکل جاتی ہے۔

جسم کے پانچ حصوں کی مالش کیجیے۔ مردہ جسم کو زندہ کیجیے

☆ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں مالش کریں۔

☆ دونوں پاؤں کے تلوؤں کی مالش کریں۔

☆ کنپٹیوں کی مالش کریں۔

☆ ٹخنوں کے پچھلے حصے کی مالش کریں۔

☆ گردن کے پچھلے دونوں اطراف کی مالش کریں۔

☆ ہر حصہ کی مالش 5 سے 20 منٹ کریں۔۔

بواسیر کو ایک دن میں دور کرنے والی دوا

اندرئن پھل لے کر کڑاہی میں ڈال دیں۔ اور اس پر مریض کو کھڑا کر دیں

۔کہ وہ پاؤں سے ان کو مسلتا رہے۔ یہاں تک کہ مریض کے منہ میں کڑواہٹ محسوس ہو۔ پھر مریض کو لٹا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد نہایت بدبودار دست ہوگا اور مریض کو ہمیشہ کیلئے اس مرض سے نجات مل جائے گی۔

چائے کے نقصانات:

☆ بچوں اور عورتوں کو خصوصیت سے نقصان پہنچاتی ہے۔

☆ دیر تک استعمال سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

☆ خونی بواسیر کے مریضوں کے لئے بے حد نقصان دہ ہے۔

☆ خون کو خشک کرتی ہے۔

☆ جلد کو خراب کرتی ہے۔

☆ معدے کو خراب اور بھوک کو بند کرتی ہے۔

☆ سوزاک پیدا کرتی ہے۔

☆ صحت عامہ کے لئے گھن کا اثر

☆ مرکزی عصبی نظام کو تیز کرتے ہوئے وقتی طور پر تکان دور کرتی ہے۔

☆ جریان، احتلام اور سرعت انزال کو پیدا کرتی ہے۔

☆ دل و دماغ کیلئے بے حد مضر ہے۔

پتھری گردہ مثانہ

پتھری چاہے گردہ میں ہو یا مثانے میں۔ جوکھار۔ قلمی شورہ۔ سہاگہ بریاں ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔ 4 گرام دن میں دو بار کھانے سے پہلے لسی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔

آسان طبی مشورے

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے — وہاں تک چاہیے بچنا دوا سے

اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی
تو استعمال کر انڈے کی زردی

جو ہو محسوس معدے میں گرانی
تو پی لے سونف یا ادرک کا پانی

اگر خوں کم بنے بلغم زیادہ
تو گاجر کھا، چنے، شلجم زیادہ

جگر میں ہو اگر گرمی تو دہی کھا
اگر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا

تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے
تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے

جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس
تو ملتان کی مصری کی ڈلی چوس

زیادہ اگر دماغی ہے تیرا کام
تو کھا لے شہد کے ہمراہ بادام

اگر ہو قلب میں گرمی کا احساس
مربّہ آملہ کھا اور انناس

جو دکھتا ہو گلا نزلہ کے مارے
تو کر نمکین پانی کے غرارے

اگر ہے درد سے دانتوں کے بے کل
تو انگلی سے مسوڑوں پر نمک مل

جو بدہضمی میں چاہے تو افاقہ
تو دو ایک وقت کا کر لے تو فاقہ

عقل حیران کرنے والا ٹوٹکہ

کالی کھانسی کے مریضوں بچوں کے گلے میں لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر ان کا ہار بنا کر پہنا دیں۔ اس سے بفضل تعالیٰ کھانسی ٹھیک ہو جائے گی۔

فالج کے مریضوں کیلئے

کسی کو فالج کا مرض شروع ہو تو اسے کھانے میں کچھ نہ دیں۔ صبح شام چائے میں لہسن کا پانی ملا کر پلایا کریں۔ اگر مریض پانچ دن کچھ نہ کھائے تو اس چائے کے استعمال سے ٹھیک ہو جائے گا۔

پودینے کی چٹنی سے کینسر ختم

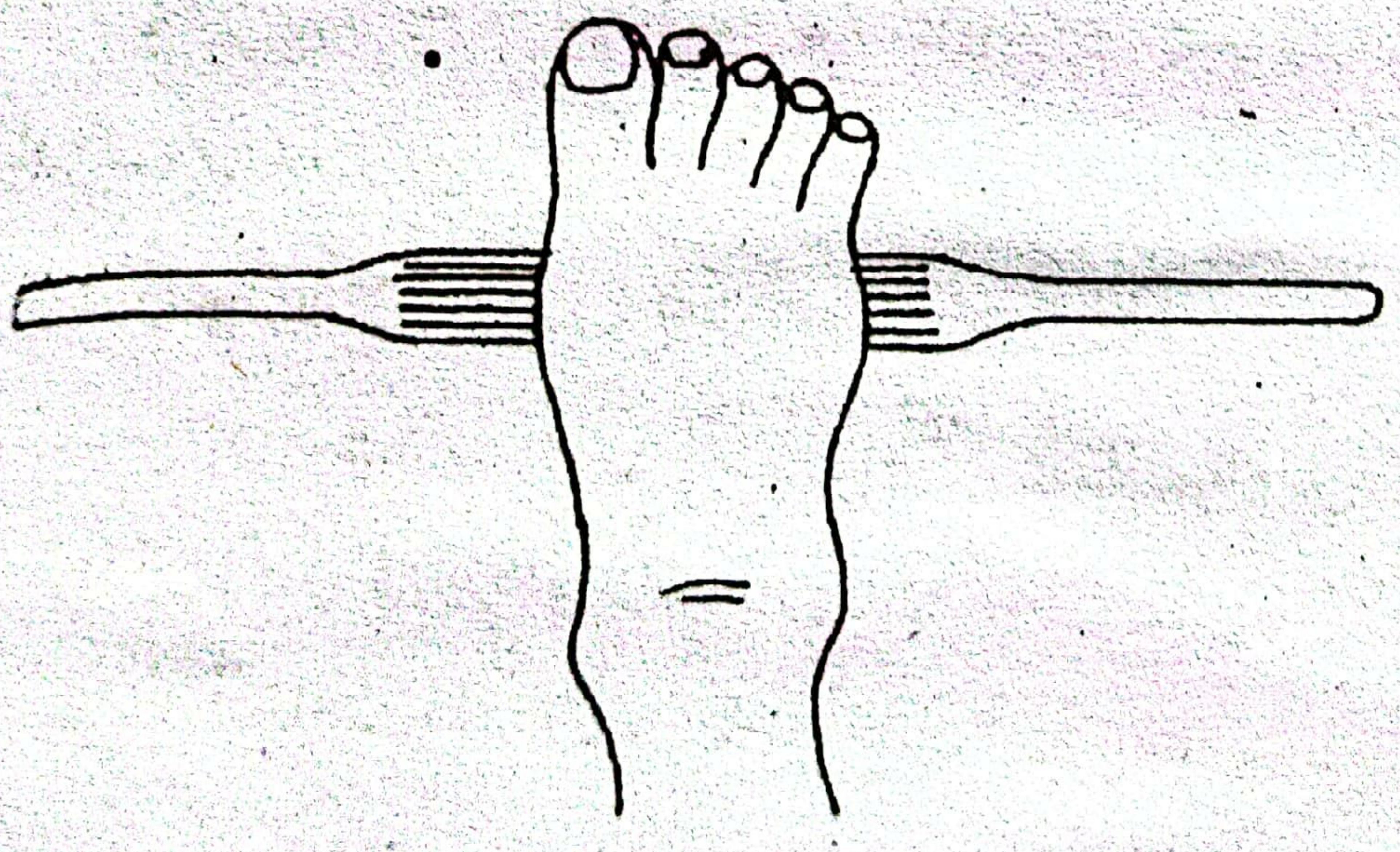
پودینہ خشک 50 گرام۔ سفید زیرہ 20 گرام۔ دونوں کو باریک پیس کر

رکھیں یا سبز پودینے میں سفید زیرہ مناسب مقدار میں رگڑ استعمال کریں۔

معدے کی گیس۔ تبخیر بادی یا خونی بواسیر۔ جلدی خارش۔ پھوڑے پھنسی کا پھول جانا۔ معدے کا سخت ہو جانا اس کے روزانہ استعمال کے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ شوگر کے ایسے مریض جو کھانا ہضم نہیں کر سکتے۔ یا شوگر تیز ہو تو، شوگر کو کنٹرول اور ختم کرنے کیلئے یہ نسخہ لاجواب ہے۔ الغرض یہ نسخہ الرجی، معدے اور آنتوں کے امراض حتیٰ کہ کیڑوں کیلئے، دل کے امراض کیلئے، شوگر کیلئے اور نشہ چھڑانے کیلئے لاجواب ہے۔

روزانہ دس منٹ ورزش کریں اور مرض کو اپنے سے دور رکھیں

روزانہ ایکو پریشر کا علاج دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں سے کریں۔ تمام پوائنٹس کلائی سے ایک ایک انچ نیچے واقع ہیں۔ لہٰذا کونسا پوائنٹ کہاں ہے اس کی فکر کیے بنا روزانہ اس ایکو پریشر کے مطابق ایک ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں پانچ منٹ اور دوسری ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے پر پانچ منٹ اور 40 سال سے زائد عمر کے لوگ شکل کے مطابق کریں۔ نمک مرچ والے ڈنڈے کے ساتھ۔



ڈینگی۔ ملیریا۔ بخار کی بوٹی

کرنجوہ ایک مشہور اور ہر جگہ پائی جانے والی بوٹی ہے۔ اس کے بیج ملیریا

بخار کو دور کرنے کیلئے نہایت مفید ہیں۔ جو پنساروں کے ہاں ملتے ہیں۔ حسب ضرورت کرنجوہ کے بیج باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ دوا تیار ہے۔ چھ گرام چورن بخار سے دو گھنٹے پہلے پانی کے ساتھ کھلا کر پھر بخار کے وقت کے نکل جانے کے بعد ایک خوراک اور کھلا دیں بخار نہیں ہوگا۔ اگر پہلے دن بخار نہ رُکے تو اسطرح دوسرے روز بھی دوا کھلائیں۔

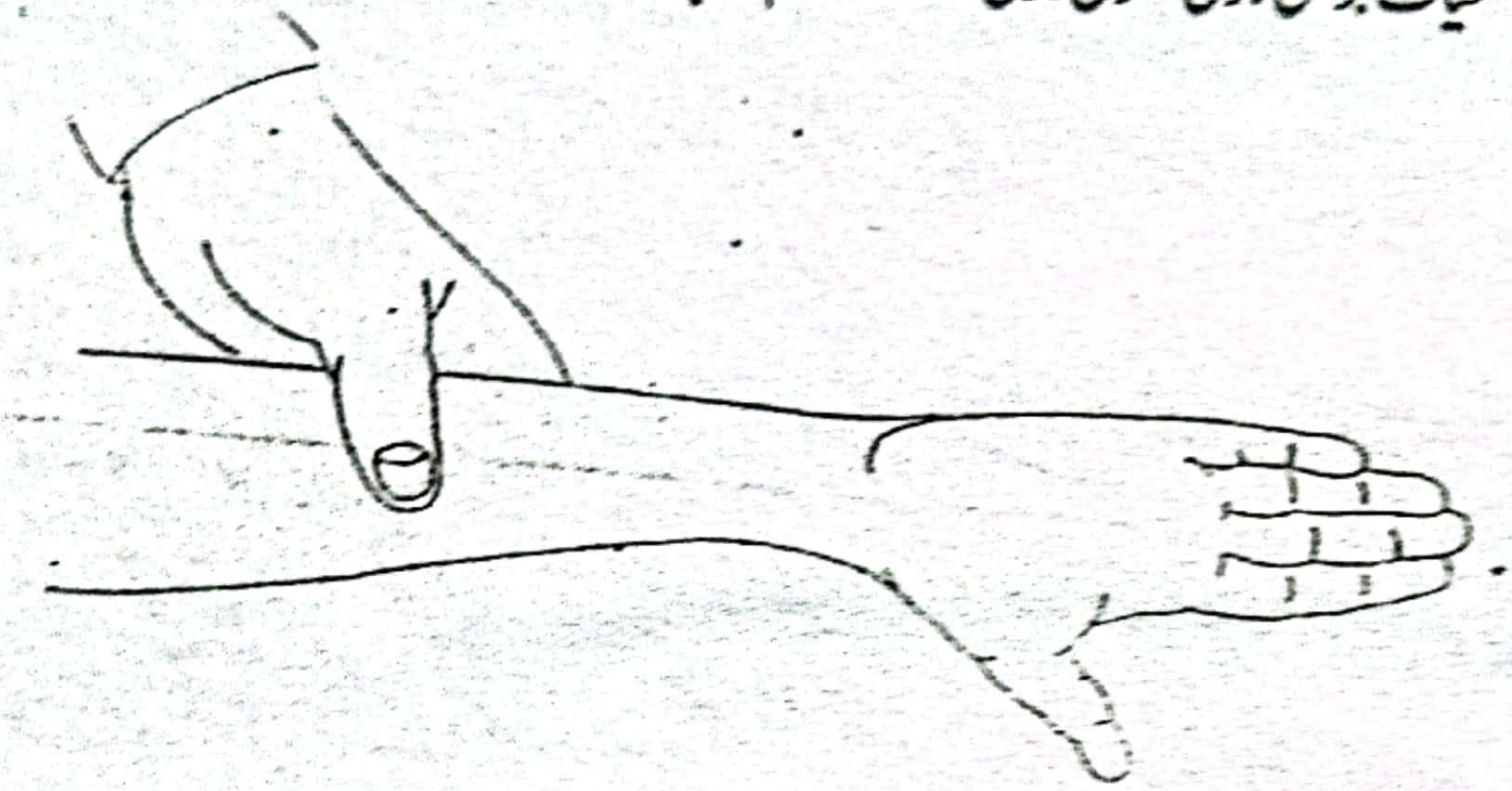
مچھلی کا تیل صحت یابی کیلئے مفید

جدید طبی تحقیق کے بعد علاج معالجے کیلئے ہسپتالوں میں داخل مریضوں کی مجموعی صحت کی بحالی کے لئے مچھلی کا تیل نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ جن مریضوں نے مچھلی کا تیل استعمال کیا وہ دوسرے مریضوں کی نسبت ہسپتال سے جلد ڈسچارج ہوئے۔ ان مریضوں میں تیزی سے سوزش کا عمل کم ہوا اور پھیپھڑوں میں آکسیجن کی مقدار میں اضافہ دیکھا گیا۔ ماہرین کے مطابق مچھلی کے تیل میں موجود ''اومیگا، تھری فیٹی ایسڈ'' کے باعث مریضوں کی صحت تیزی سے بحال ہوئی۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ ہیمپوٹن برطانیہ کے ڈاکٹر فلپ کیلڈر نے اس تحقیق کو مکمل کیا۔

بڑھاپا روک کر سدا جوان رہیں

جوانی بحال رکھنے کا طریقہ:۔ ہر مرد و عورت کے لئے یہ طریقہ علاج بے حد مفید ہے۔ حیاتیاتی قوت کی رو دائیں ہاتھ سے باہر نکلتی ہے۔ اسے قابو میں رکھنے والا پوائنٹ دائیں ہاتھ کی کہنی اور کلائی کے درمیاں ایک انچ دائرے میں واقع ہے۔ اس دائرے پر روزانہ دو منٹ دباؤ ڈالنے سے قوت حیات کا بے جا ضیاع روکا جا سکتا ہے۔ ایکوپریشر کے دباؤ کی طرح ہی یہ دباؤ باری باری دینا ہے۔ اسطرح کرنے سے طویل عرصے تک جوانی برقرار رہے گی۔ بڑھاپا اور اس کی وجہ سے ہونے والے مرض سے بچاؤ ہوگا۔ یہ علاج چالیس سال کی عمر کے بعد کرنا ضروری ہے۔ چالیس سے

پینتالیس سال کی عمر کے بعد ہر مرد وعورت کو یہ طریقہ علاج اپنانا چاہیے۔
بوڑھوں کو بھی اس طرح علاج کرنے سے بے حد فائدہ محسوس ہوگا۔قوت
حیات بڑھتی ہوئی محسوس ہوگی۔تھکاوٹ کم ہوجائے گی۔



پرانے جوڑوں کا درد

بکھڑا، اسگند ناگوری، سونٹھ ہم وزن لے کر سفوف تیار کریں اور دوگرام
روزانہ صبح وشام کھانے کے بعد استعمال کریں۔

جاپانی پھل سے آنتوں کے السر کا علاج

جاپانی پھل چھوٹی آنت کے السر، معدے میں تیزابیت، مروڑ کے لیے
بہت مفید ہے۔

ناف میں تیل لگانے کے حیرت انگیز فوائد

سر کی خشکی اور دماغ کی خشکی ختم، نگاہ کو تیز کرتا ہے۔اعضائے تناسل کی
کارکردگی بہتر کرتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا کامیاب نسخہ

چھوٹی چندن، مرچ سیاہ، سبز الائچی، دھنیا، خشک تمام دوائیں سفوف

کرلیں۔ دن میں تین بار ہمراہ پانی چھوٹی چوتھائی چمچ تا نصف چمچ تک دیں۔

خراٹے، ہارٹ اٹیک اور فالج کے دشمن

خراٹے لینا صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ اسرائیل میں ایک یونیورسٹی کی تازہ تحقیق میں 65 سال سے زائد عمر کے چھ سو افراد پر کیے گئے اس مطالعے کے تحت خراٹے لینے والے افراد میں دیگر عام کم عمر لوگوں کی نسبت شرح اموات 50 فی صد کم ہوئی ہے۔ جبکہ انتہائی متوازن صحت کے حامل افراد کے مقابلے میں زیادہ خراٹے لینے والے افراد کی کم عمری کی شرح اموات کا تناسب لگ بھگ ایک جیسا ہے۔ خراٹے لینے کے مرض میں موجود سانس کی نالیوں کو دس سیکنڈ کے لئے آکسیجن کی فراہمی میں تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ تعطل دل و دماغ کو مضبوط بناتا ہے۔ جس کے باعث عضلات پر دل کا دورہ یا فالج کا حملہ ہو تو جسم کا مضبوط مدافعتی نظام اس پر با آسانی قابو پا لیتا ہے۔ ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ خراٹے لینے سے زندگی کی سانسیں بڑھتی ہیں۔ لیکن زیادہ خراٹے لینے والے افراد کو علاج پر بھی توجہ دینی چاہیے۔

برص یا پھلبہری

20 گرام شہد میں 6 گرام مدھ نیم ڈال کر صبح نہار منہ 40 دن کھائیں انشاء اللہ مرض کا مستقل تدارک ہو جائے گا۔

علاج بذریعہ مشابہ پھل

اخروٹ = دماغ	آم، پپیتا = معدہ
بادام = آنکھیں	امرود، ناشپاتی = فوتے خصیے
سیب = دل	کاجو، دال = گردے
کشمش = پھیپھڑے	کیلا (سیاہ چھلکے والا) = جنسی قوت

◆◆◆

باب سوم

علاج بذریعہ نمکیات

ڈاکٹر ولیم ہنری شسلر

باب سوم

علاج بذریعہ نمکیات

خلوی نمکیات (Cell Salts)

خلیہ کے اندر پائے جانے والے نمکیات سے یورپ اٹھارویں صدی کے اوائل سے متعارف ہوا جب کہ قدیم بھارت میں لوگ ان کو ویدوں کے زمانے سے جانتے ہیں۔ سب سے پہلے موجودہ دور میں اولڈ برگ جرمنی کا ڈاکٹر ولیم ہنری شسلر تھا۔ ان کا بنیادی نظریہ ہومیوپیتھی وسیع سمندر کو کوزے میں بند کرنا تھا۔

شسلر نے اپنے کام کا آغاز روم یونیورسٹی کے پروفیسر مول سکاٹ کے اس نظریہ سے کیا کہ اعضاء کی بناوٹ کا انحصار غیر نامیاتی عناصر پر ہے۔ بعد میں شسلر نے ان کو خلوی نمکیات کا نام دیا۔ شسلر نے اس کی وجہ یہ بتائی کہ نمکیات ہمارے جسم میں بہت جلد جزو بدن بن جاتے ہیں۔

ہمارے جسم کا صرف 5 فیصد حصہ غیر نامیاتی مادے ہیں۔ یہ مادے بہت اہم ہیں۔ یہ جسم کے ہر خلیہ میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پنجر کی ہڈیوں کو سختی اور مضبوتی فراہم کرتے ہیں۔ نرم بافتوں مثلاً عضلات، کریاں، اور خون کے خلیے بنانے میں تعاون کرتے ہیں۔ جسم میں ایسڈ۔ الکلائن توازن کو برقرار رکھنے، لعاب دہن، اور ہاضم جوس بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

شسلر نے بھی بعد میں ہومیوپیتھک اصول کی طرح کہہ دیا کہ کسی شخص کے جسم میں خاص حصہ فلاں نمک کی کمی کے سبب ہے اس کی کمی کی علامات ضرور ظاہر ہوں

گی۔ اگر بروقت یہ نمک جسم کو نہ مل سکا تو بیماری زور پکڑ جائے گی۔ علامات کے تفصیلی مطالعہ کے بعد شسلر نمک اور مریض کی علامات میں تطبیق کے قابل ہو گیا۔ اور پھر اس نے وہ نمک دے کر مریضوں کو صحت سے ہمکنار کیا۔

خلوی نمکیات اور فلکیات (Cell Salts & Astrology)

ہمارے جسم میں بہت سے معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں تاہم شسلر نے صرف 12 کو بنیاد بنایا۔ ماہرین نے روایتی انداز میں ہر نمک کو کسی نہ کسی برج اور سیارے سے متعلق قرار دیا ہے۔

بروج	نمک	مزاج	نام کا پہلا حرف	تاریخ پیدائش
حمل	کالی فاس	ناری	ا۔ل۔ع۔ی A...L	21 مارچ تا 19 اپریل
ثور	نیٹرم سلف	خاکی	ب۔ B, U ,V	19 اپریل سے 21 مئی
جوزا	کالی میور	بادی	ق،ک K, G, C, H	20 مئی سے 21 جون
سرطان	کلکیریا فلور	آبی	ہ ج D, H	21 جون تا 22 جولائی
اسد	میگنیشیا فاس	ناری	م۔ M , T	22 جولائی تا 22 اگست
سنبلہ	کالی سیف	خاکی	پ۔غ۔P	22 اگست تا 23 ستمبر
میزان	نیٹرم فاس	بادی	ز۔ت۔ط۔ R, T	23 ستمبر تا 23 اکتوبر
عقرب	کلکیریا سلف	خاکی	ظ۔ذ۔ض۔ز۔ن۔N ,Y	23 اکتوبر تا 22 نومبر
قوس	سیلیشیا	ناری	ف۔Bh, Ph, Dh	22 نومبر تا 21 دسمبر
جدی	کلکیریا فاس	خاکی	ج۔خ۔گ۔Kg,J	21 دسمبر تا 19 جنوری
دلو	نیٹرم میور	بادی	س۔ش۔ص۔ث۔G,S	19 جنوری تا 19 فروری
حوت	فیرم فاس	آبی	د۔چ۔D,Ch,Jh,Th	19 فروری تا 20 مارچ

بعض ہومیو پیتھ خلوی نمک کو مریض کی تاریخ پیدائش یا نام کے پہلے حرف

کی نسبت سے تجویز کرتے ہیں۔ کیونکہ نام کا پہلا حرف مرکز اور آخری حرف محیط ہوتا ہے۔ لیکن میرے ذاتی تجربے کے مطابق نام کے پہلے حرف کے مطابق منتخب کردہ خلوی نمک کے ساتھ اگر اس کے مخالف برج کا خلوی نمک بھی دیا جائے تو نتائج بہتر نکلتے ہیں۔ مثلاً عروہ کے نام کا پہلا حرف ''ع'' ہے۔ اس حساب سے عروہ کسی بھی عارضہ کو دور کرنے کے لئے کالی فاس کے ہمراہ نیٹرم فاس کھایا کرے تو جلد صحت ہو گی۔

مرکبات بائیوکیمسٹری

بچہ کا بستر پر پیشاب کرنا (Wetting the Bed)

کالی فاس	6 x	تین گرین
نیٹرم فاس	6 x	تین گرین

دن میں چار دفعہ استعمال کریں۔

پیشاب کی نالی میں سوزش ہونا (Urethritis)

کالیمیور	6 x	تین گرین
نیٹرم فاس	6 x	تین گرین

دن میں چار دفعہ استعمال کریں۔

قبض (Constipation)

کالی میور	6 x	تین گرین
نیٹرم فاس	6 x	تین گرین
نیٹرم میور	6 x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

پیٹ میں درد۔ قولنج (Colic)

میگنیشیا فاس	6 x	تین گرین
کالی فاس	6 x	تین گرین

ہر آدھے گھنٹے کے بعد۔ افاقہ ہونے پر وقفہ بڑھا دیں۔

بچوں کے منہ میں دانے (Aphthae-Thrush)

کالی میور	6 x	تین گرین
نیٹرم فاس	6 x	تین گرین

دن میں چار دفعہ استعمال کریں۔

بچوں کے دانت نکالنے کی تکالیف (Dentition)

فیرم فاس	6x	تین گرین
میگنیشیا فاس	6x	تین گرین
کلکیریا فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

آشوب چشم (Ophthalmia)

فیرم فاس	6x	تین گرین
نیٹرم میور	6x	تین گرین

اگر زرد گید آتی ہو تو مندرجہ بالا نسخے میں نیٹرم فاس 6x تین گرین استعمال کریں۔

کان درد (Ear Ache)

فیرم فاس	6x	تین گرین

کالی میور 6 x	تین گرین

اگر درد زیادہ ہو تو میگنیشیا فاس 6x تین گرین کا اضافہ کر دیں۔ ہر آدھے گھنٹے کے بعد آفاقہ ہونے تک استعمال کریں۔

کالی کھانسی (Whooping Cough)

کالی فاس 6 x	دو گرین
میگنیشیا فاس 6 x	دو گرین

دن میں چار دفعہ استعمال کریں۔

دست، قے (Diarhoea, Vomiting)

فیرم فاس 6 x	تین گرین
کالی فاس 6 x	تین گرین
نیٹرم سلف 6 x	تین گرین

دن میں چار دفعہ استعمال کریں۔

کمر درد (Lumbago)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کلکریا فاس 6x	تین گرین
میگنیشیا فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

عرق النساء (Sciatica)

میگنیشیا فاس 6x	تین گرین
کالی فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

نمونیہ اور پلورسی (Pnemonia and Pluresy)

فیرم فاس	6x	تین گرین
کالی میور	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

بلڈ پریشر (Blood Pressure)

ہائی: فیرم فاس	6x	پانچ گرین
لو: کالی فاس	6x	پانچ گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

دردِ دل (Angina Pectoris)

میگنیشیا فاس	6x	تین گرین
کالی فاس	6x	تین گرین
فیرم فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

پیچش (Dysentery)

فیرم فاس	6x	تین گرین
کالی میور	6x	تین گرین
کالی فاس	6x	تین گرین
میگنیشیا فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

انفلوئنزا (Influenza)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین
نیٹرم سلف 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

احتلام و جریان (Spermatorrhoea)

نیٹرم فاس 6x	تین گرین
کلکیریا فلور 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

دمہ (Asthma)

کالی فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین
میگنیشیا فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

کھانسی (Cough)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

نوٹ: اگر سائیں سائیں کی آواز چھاتی میں ہو تو کالی سلف 6x کا استعمال کریں۔

کاکڑا الاکڑا۔ خسرہ (Chicken Pox-Measles)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

حیض (Menstruation)

نیٹرم میور 6x	تین گرین
کالی فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

نوٹ: حیض آسانی سے جاری ہو جاتا ہے اور کوئی بے چینی نہیں ہوتی۔ حیض کی زیادتی کی صورت میں فیرم فاس 6x کا دینا مفید ہے۔

کن پیڑے (Mumps)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

نوٹ: اگر سخت ہو تو کلکیریا فلور 6x کا استعمال کریں۔

ہڈی ٹوٹنا (Fracture)

کلکیریا فاس 6x	تین گرین
سلیشیا 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

جگر کی خرابیاں (Liver Disorders)

کالی میور	6x	تین گرین
نیٹرم سلف	6x	تین گرین
فیرم فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

لیکوریا (Leycorrhoea)

کلکیر یا فاس	6x	تین گرین
کالی میور	6x	تین گرین
کالی فاس	6x	تین گرین
میگنیشیا فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

موتیا بند (Cataract)

کلکیر یا فلور	6x	تین گرین
کالی میور	6x	تین گرین

باری باری کافی عرصہ استعمال کریں۔

بے خوابی (Sleeplessness)

فیرم فاس	6x	تین گرین
کالی فاس	6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

بواسیر (Piles)

نیٹرم فاس 6x	تین گرین
کلکیر یا فلور 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

نوٹ: درد زیادہ ہو تو میگنیشیا فاس دیں۔

آسان وضع حمل (Easy birth)

کلکیر یا فلور 6x	تین گرین
کالی فاس 6x	تین گرین

ضرورت میں دو بار استعمال کریں۔

تیزابیت (Acidity)

نیٹرم فاس 6x	تین گرین
سلیشیا 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

اسقاط (Abortion)

نیٹرم فاس 6x	تین گرین
کلکیر یا فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

اسہال (بچوں میں) (Diarrhoea)

فیرم فاس 6x	تین گرین
کلکیر یا فاس 6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

بدہضمی (Indigestion)

نیٹرم فاس 6x	تین گرین
کالی میور 6x	تین گرین
سلیشیا6x	تین گرین

دن میں چار بار استعمال کریں۔

دانت درد (Toothache)

میگنیشیافاس6x	تین گرین

گرم پانی سے ہر پندرہ منٹ بعد افاقہ ہونے تک۔

سر درد (Headache)

نیٹرم میور 6x	تین گرین
سلیشیا6x	تین گرین

سر درد میں بائیوکیمک کا بہترین مرکب ہے۔

◆◆◆

باب چہارم

علاج بذریعہ سبزیاں اور پھل

باب چہارم

علاج بذریعہ سبزیاں اور پھل

سر کا درد (Headache)

وجوہات :۔ سر کے درد کی کئی اقسام ہیں کبھی یہ پورے سر میں ہوتا ہے کبھی سر کے کسی حصہ میں محسوس ہوتا ہے بعض حالات میں متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

سر درد کا علاج غذا سے

لہسن:

سر درد چاہے کسی بھی وجہ سے ہو یا آدھے سر کا درد ہو تو اس کیفیت میں لہسن کو پیس کر کنپٹیوں پر جہاں درد ہو لیپ کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ لہسن کے لیپ سے جلد پر پھپھوے بن جاتے ہیں۔ اس لئے لیپ کرتے وقت محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ تھوڑی دیر لیپ کرنے کے بعد دھو کر اس جگہ کو صاف کر دیں۔

چکنائی:

ذہنی تفکرات، زیادہ محنت، زکام، رات کو جاگنا اور خون کے جمع ہونے سے جو سر درد ہوتا ہے وہ از خود چلا جاتا ہے۔ چکنائی والی اشیاء کے استعمال کی کمی سے آنکھوں میں سفیدی آ جاتی ہے اس سے سر درد لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسے سر درد میں دودھ، مکھن، گھی، حلوہ، چکنائی والی اشیاء زیادہ استعمال کرنی چاہئیں۔ جسمانی اور ذہنی محنت زیادہ کرنے سے ہونے والے سر درد میں آرام کرنا چاہئیے۔ نیند لینے سے ہر قسم کا سر درد دور ہو جاتا ہے۔

پیاز:

ہر طرح کا سر درد، لو لگنے سے سر درد ہو تو پیاز کو پیس کر پاؤں کے تلوؤں پر لیپ کرنے سے درد مٹ جاتا ہے۔ پیاز کو کاٹ کر سونگھنے سے بھی سر درد ختم ہو جاتا ہے۔

پانی:

اگر سر درد زکام کی وجہ سے ہو رہا ہو تو دونوں پاؤں کو گرم پانی میں رکھنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

گاجر:

گاجر کا رس 185 گرام، چقندر کا رس 150 گرام ملا کر پینے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نسخہ: 1۔ اسطوخودوس 3 گرام 2۔ دھنیا 3 گرام

3۔ کالی مرچ 5 عدد

سفوف بنا کر خالی پیٹ لیں۔

آدھے سر کا درد (Migraine)

یہ درد دوروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ جو عام طور پر سر کے کسی جانب ہوتا ہے۔ کبھی یہ پورے سر میں پھیل جاتا ہے۔ اس درد کے حملے کی مدت چند منٹ سے لے کر کئی دن تک ہو سکتی ہے۔ اسکے ساتھ متلی اور قے کی شکایت ہوتی ہے۔

آدھے سر کے درد کا علاج غذا سے

آدھے سر کا درد ہو تو یہ ٹھنڈی پٹی رکھنے، پرسکون جگہ پر سونے سے اور سر کپڑا باندھنے سے عموماً ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اور سر کی مالش کرنے سے یہ درد فوراً ختم ہو جاتا

ہے۔

جن لوگوں کو آدھے سر درد کی شکایت ہو انھیں ہمیشہ بدہضمی، قبض اور محنت مشقت کے کاموں سے بچنا چاہیے۔ گھی، تیل وغیرہ میں تلی ہوئی اشیاء گوشت چائے اور کافی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آنکھوں پر زیادہ زور نہیں ڈالنا چاہیے۔ آدھے سر کے درد سے نجات کے لیے ذیل کے غذائی نسخے سے بھر پور استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

سونٹھ:

آدھے سر کے درد میں یا پورے سر کے درد میں سونٹھ پانی میں پیس کر گرم کر کے لیپ کریں۔ اسے سونگھا جا سکتا ہے۔ درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

انگور:

روزانہ ایک کپ انگور کا رس صبح سورج طلوع ہونے سے پہلے پئیں۔ اس سے آدھے سر کا درد یقیناً ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نمک:

آدھے سر کا درد ہو رہا ہو تو نصف چمچ نمک، نصف چمچ شہد میں ملا کر مریض کو چٹائیں۔ افاقہ حاصل ہوگا۔

دودھ:

آدھے سر کا درد سورج کے ساتھ بھی گھٹتا بڑھتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو سورج طلوع ہونے سے قبل گرم دودھ کے ساتھ جلیبی یا ربڑی کھائی جائے۔

بے خوابی (Insomina)

دورِ جدید میں بے خوابی کی شکایت عام ہو چکی ہے۔ لوگوں کو رات بھر نیند نہیں آتی۔

وجوہات :۔ دماغ میں خون کی کمی اور سر میں خشکی ہو جانے سے بے خوابی ہو جاتی ہے۔

بے خوابی کا علاج غذا سے

پانی:

کوشش کے باوجود بھی نیند نہ آ رہی ہو تو لیٹنے سے دس منٹ قبل گرم پانی میں پنڈلیوں تک دونوں پاؤں ڈال کر رکھیں۔ بہت اچھی نیند آئے گی۔

پیاز:

اگر نیند نہ آ رہی ہو تو کچا پیاز، یا پکا ہوا پیاز یا گرم راکھ میں پیاز سینک کر اس کے رس کا چمچ پئیں۔ اس سے آپ کو نیند اچھی آئے گی۔

شہد:

ایک چمچہ شہد میں ایک لیموں کا رس ملا کر رات کو یہ دو چمچ پینے سے نیند اچھی آجاتی ہے۔ لیموں دستیاب نہ ہو تو پانی میں دو چمچ شہد ملا کر پینے سے اچھی نیند آتی ہے۔

سیب کا مربہ:

سیب کا مربہ کھانے کے بعد گاجر کا رس پینے سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔

دہی:

دہی میں سیاہ مرچ، سونف اور چینی ملا کر کھانے سے نیند طاری ہو جاتی ہے۔

سرسوں کا تیل:

پاؤں کے تلوؤں میں مالش کرنے سے سکون ملتا ہے۔

دھنیا:

بے خوابی کی شکایت پر سبز دھنیا پیس کر چینی ملا کر پئیں اس سے اچھی نیند آتی ہے۔

سرسوں اور کدو کا تیل :

دونوں تیل سر پر مالش کرنے سے خوب نیند آتی ہے۔

پیٹ میں درد (Abdomen Pain)

پیٹ کا درد ایک ایسا درد ہے جو عموماً ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے درد کی وجوہات درج ذیل ہیں۔

پیٹ کے درد کے اسباب:

عموماً پیٹ میں درد کھانا نہ ہضم ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پیٹ میں کسی بھی قسم کا درد ہو تو بوتل میں گرم پانی بھر کر سینکنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ جب تک پیٹ کے درد سے افاقہ نہ ہو جائے تب تک کھانے پینے سے پرہیز ہی کرنا چاہیے۔ سوڈا واٹر پینا اچھا ہوتا ہے۔

پیٹ درد کا علاج غذا سے

لیموں:

2 گرام لیموں کا رس اور 6 گرام شہد ملا کر پینے سے پیٹ کے درد سے افاقہ حاصل ہوگا۔ لیموں کی پھانک میں سیاہ نمک، سیاہ مرچ اور زیرہ بھر کر گرم کر کے چوسنے سے پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ اور کیڑے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

سونف:

سونف اور سوندھا نمک کو باہم ملا کر اور پیس کر دو چمچ گرم پانی کے ساتھ کھانے سے افاقہ ہوگا۔

اجوائن:

2 گرام اجوائن اور ایک گرام نمک گرم پانی سے پیٹ میں درد سے آرام آجاتا ہے۔ 15 گرام اجوائن اور 6 گرام سیاہ نمک اور آدھا گرام سونٹھ کو باہم پیس کر شیشی میں رکھ لیں پیٹ درد میں ایک گرام گرم پانی سے دو مرتبہ لیں۔ 2 چمچ اجوائن، 8 چمچ زیرہ، دو چمچ سیاہ نمک ان سب کو پیس کر شیشی میں رکھ لیں اور ایک گلاس پانی میں یہ سفوف لیموں کے ساتھ ملا کر استعمال کرائیں۔ پیٹ درد، بدہضمی، اور گیس میں مفید ہے۔

زیرہ:

زیرہ پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے بھی پیٹ کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

مولی:

مولی کے رس میں نمک اور سیاہ مرچ ملا کر پلائیں اس سے پیٹ کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

چھوٹی الائچی:

دو عدد چھوٹی آلا ئچیاں پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے پیٹ درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

تیزابیت (Acidity)

انسانی خون میں تیزاب کی مقدار 25% اور کھار کی مقدار 75% ہوتی

ہے۔ جب تیزاب کی مقدار بڑھتی ہے تو تیزابیت کی بیماری جنم لیتی ہے۔ تیزاب معدے کو متاثر کرتا ہے۔

تیزابیت کا علاج غذا سے

ذیل میں دی گئی اشیاء تیزابیت کے علاج میں مفید ہیں۔

آلو:

آلو کی فطرت کھاری ہے۔ اس میں پوٹاسیم سالٹ موجود ہوتا ہے جو کہ تیزابیت کو کم کر دیتا ہے۔ تیزابیت کے مریض روزانہ آلو کھائیں اور تیزابیت کو دور کریں۔

آنولہ:

خشک پسا ہوا آملہ اور مصری یکساں وزن میں لے کر پانی سے پھانک لیں۔ دو چائے کے چمچ آنولے کے رس میں اتنی ہی مصری ملا کر پی لیں۔

آلو بھنا:

وہ مریض جن کو تیزابیت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کھٹے ڈکار آتے ہوں تو ریت میں بھنا ہوا آلو کھانا ان کے لیے مفید ہے۔

جلودھر (پیٹ میں پانی) (Ascites)

پیٹ میں پانی بھر جانے کے مرض کو عرف عام میں ''جلودھر'' کہتے ہیں۔ جلودھر کے مریض کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ سانس مشکل سے آتی ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ جلودھر میں مبتلا مریض کو نمک نہیں دینا چاہیے۔ پیشاب زیادہ لانے والی ادویات استعمال کرنی چاہیے۔ یہ دل، جگر، ٹی بی، کینسر گردہ اور تھرویسوس وغیرہ کے امراض کے ردعمل کے طور پر نمودار ہوتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے درج ذیل

تدابیر اختیار کریں۔

گاجر:

گاجر کا رس، چھاچھ اور خربوزے کا استعمال جلودھر میں مفید ہے۔

لہسن:

لہسن کا رس ایک چمچ 120 گرام پانی میں ملا کر پیئیں۔ یہ کچھ دن ضرور پلانا چاہیے۔

کریلا:

20 گرام کریلے کے رس میں پانی ملا کر روزانہ تین مرتبہ پیئیں۔

ناریل:

جلودھر کا مرض ناریل کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زکام (Coryga)

زکام کا علاج غذا سے

چائے:

چائے فوری وجوہات والے زکام کے فوری علاج کے لیے گرم پانی پیا جائے۔ اس میں ایک دن زکام لگا رہتا ہے دوسرے دن ناک بہتی ہے اور تیسرے دن پک کر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ زکام کا علاج کھانے پینے کی جگہ پر گرم اور خشک دواؤں سے کیا جائے تو زکام بگڑ جائے گا جس سے اور بہت سی بیماریاں وجود میں آتی ہیں۔

دودھ:

دودھ میں پانچ عدد پیپل ڈال کر اسے گرم کر لیں پھر چینی ملا کر صبح و شام

روزانہ پیا کریں۔

گڑ :

موسم سرما میں گڑ اور سیاہ تل کا لڈو کھانے سے یہ بیماری نہیں ہوتی۔

مکئی :

مکئی کا بھٹا جلا کر اس کی راکھ پیس لی جائے اور اس میں حسب ذائقہ سوندھا نمک ملا کر روزانہ چوتھائی چمچ گرم پانی سے پھانک لیں تو اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

سیاہ مرچ :

6 عدد سیاہ مرچ کھانے اور اس کے بعد گرم دودھ پینے سے زکام بند ہو جاتا ہے۔

پودینے کی چائے :

پودینے کی چائے پینے سے زکام بند ہو جاتا ہے۔

پیاز کا رس :

پیاز کا رس سونگنے سے ناک سے بہنے والا پانی بند ہو جاتا ہے۔

عارضہ قلب......احتیاطی تدابیر

☆ کم کھائیں اور مقررہ وقت پر اور متوازی غذا لیں۔

☆ انڈے کی زردی نہ کھائیں۔صرف سفیدی ہی کھائیں۔مکھن، نمک، اور حلوہ سے مکمل پرہیز کریں۔

☆ ورزش کو اپنا معمول بنا لیں۔اور موٹاپہ سے جس قدر جلد ہو سکے چھٹکارہ پا لیں۔

☆ تمبا کونوشی اور شراب کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہہ دیں۔

☆ ہر قسم کی پریشانیوں اور ذہنی تناؤ سے دور ہیں۔

☆ اپنے کام باقاعدگی سے کریں۔

دل کے دورے سے محفوظ رہنے کے لیے انسان کو سخت کام کرنے کی ضرورت ہے۔ 10 کلومیٹر روزانہ پیدل چلیں۔ 35 سے 40 برس میں زیادہ آرام کرنے سے بھی اس بیماری کے حملے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ دل کے مریض کو ٹھوس غذا دیر سے ہضم ہونے والی غذائیں، چائے، تمباکونوشی، گھی، مکھن سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے اور کم کیلوریز والا کھانا ہی دینا چاہیے۔ اسے چکنائی اور کولیسٹرول سے آزاد ہونا چاہیے۔ بغیر چکنائی کے دودھ دینا چاہیے۔ دل کے مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔ سیڑھیاں اترنے اور چڑھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

امراضِ قلب کا علاج غذا سے

ذیل میں دل کی بیماریوں کی اقسام کا غذائی علاج دیا جارہا ہے۔

1- دل کی دھڑکن بڑھنے کا علاج

گاجر:

دل کی دھڑکن کے لیے گاجر کا جوس مفید ہے۔

پیاز :

دل کی دھڑکن بڑھ جانے کی صورت میں اور دل کی مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ایک کچا پیاز روزانہ کھانے کے دوران ضرور کھانا چاہیے۔

دھنیا :

دل کی دھڑکن اگر تیز محسوس ہو تو خشک دھنیا اور مصری برابر مقدار میں ملا کر

روزانہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

انگور :

دل کا مریض اگر انگور مسلسل کھاتا رہے تو وہ ضرور ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جب دل میں درد ہو، دھڑکن زیادہ ہو تو انگور کا رس پینے سے دل کا درد دور ہو جاتا ہے۔

پستہ :

پستے کا استعمال دل کی دھڑکن کو کم کرتا ہے۔ رات کو پانچ عدد پستے پانی میں بھگو کر صبح استعمال کریں۔

2- دل کی قوت بڑھانے کیلئے

امرود :

100 گرام امرود میں وٹامن سی 299 سے 450 گرام تک ہوتا ہے۔ یہ دل کو قوت عطا کرتا ہے۔

آنولہ :

خشک پسا ہوا آنولہ گائے کے دودھ کے ساتھ پینے سے دل کی تمام بیماریوں سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

لیموں :

لیموں میں کمزوری قلب کو دور کرنے کی خاص خوبی موجود ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے خون کی نالیوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ان کی سختی بھی دور ہو جاتی ہے۔ یہ بڑھاپے تک دل کو طاقتور رکھتا ہے۔ دل گھبرانے، چھاتی میں جلن ہو تو پانی میں نمک ڈال کر پینے سے بے شمار جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

سیب :

سیب کا مربہ پندرہ سے بیس دن کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

مسمی :

مسمی کا رس دماغ کو اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے خون کی نالیوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے یہ جمے ہوئے کولیسٹرول کو نکالتا ہے۔ اور جسم میں تازہ خون، وٹامن اور ضروری معدنیات دیتا ہے۔

فالسہ

پختہ فالسے کے رس میں پانی، سونٹھ اور چینی ملا کر پینے سے دل کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

تلسی

موسم سرما میں تلسی کے سات عدد پتے چار سیاہ مرچیں ان سب کو اچھی طرح پیس کر سردائی کی طرح استعمال کریں تو دل کے عارضہ سے نجات ملتی ہے۔

3- دردِ دل کیلئے

اجوائن :

دل کے درد میں اجوائن کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

انگور :

جب آپ دل میں درد محسوس کریں تو فوراً انگور کھالیں۔

کیلے :

کیلا اور شہد ملا کر کھانے سے دل کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

4- دل کی جلن کے لئے

آلو :

دل کی جلن میں آلو کا رس کافی مفید ہے۔

لہسن :

دل ڈوبنے کی صورت میں لہسن پانچ تریوں کو فوراً چبالینا چاہیے۔

املی :

املی کا رس مصری ملا کر پینے سے دل کی جلن فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

ہائی بلڈ پریشر کا علاج غذا سے

آنولہ :

ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں آنولہ کا مربہ استعمال کرنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ آنولہ خون کو صاف کرتا ہے

فاقہ :

بلڈ پریشر کے مرض میں فاقہ بھی مریض کیلئے افاقہ ہے۔ ہفتے میں ایک دن فاقہ کریں۔

لوکی کدو :

لوکی کا رس آدھا کپ لے کر اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر تین مرتبہ دن میں

روزانہ پینے سے فائدہ ہوگا۔

ٹماٹر :

ٹماٹر کھانے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

سیب :

سیب کھانے سے بھی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے

کیلا :

کیلے کے تنے کا رس آدھا کپ، دو مرتبہ دن میں روزانہ پینے سے ہائی بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

لیموں :

دل کی کمزوری سے نجات کے لئے لیموں کا استعمال مفید ہے۔

نسخہ :

چوپ چینی + دھنیا خشک + اسرول سفوف تیار کریں دو گرام صبح شام کھانے کے بعد استعمال کرنے سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

کیل مہاسے (Acne)

چہرے پر کیل مہاسے ہر نوجوان بچی بچے کا مسئلہ ہے۔

کیل مہاسوں کا علاج

لیموں :

گرم دودھ پر جمنے والی ملائی کا ایک چمچہ لے کر لیموں میں ملا کر منہ پر لگانے سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ لیموں کو اگر چار گنا گلیسرین کے ساتھ ملا کر چہرے پر

رگڑیں تو کیل اور مہاسوں سے نجات مل جاتی ہے۔

پودینہ :

پودینے کو پیس کر ان کا منہ پر لیپ کرنے سے ایک ماہ میں چہرہ حسین ہو جاتا ہے۔

نارنگی :

نارنگی کے خشک چھلکے پانی میں پیس کر چہرے پر لگانے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

بادام

چہرے پر خاص طور پر آنکھوں کے آس پاس بادام کا تیل ملیں۔ اس سے چہرے پر جھریاں نہیں پڑیں گی۔ دو عدد بادام پیس کر آدھا چمچ شہد میں ملا کر دو چمچ گرم دودھ میں ملا کر چہرے پر لگائیں تو اس سے جلد ملائم ہو جائے گی۔

سیاہ مرچ:

20 عدد سیاہ مرچیں، گلاب کے پانی میں پیس کر رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح گرم پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ کیل مہاسے وغیرہ ختم ہو جاتے ہیں۔

نیم :

نیم جلد کے تیل کو نکالتی ہے۔ چہرے کو نیم کے صابن سے دھوئیں۔ اس سے جلد کی چکنائی ختم ہو جاتی ہے۔

ٹماٹر:

ملتانی مٹی میں ٹماٹر کے رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور آدھے گھنٹے بعد اتار لیں تو مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹر کا رس ایک گلاس روزانہ پینے سے مہاسے،

چھائیاں ٹھیک ہو جاتی ہے۔

زیرہ :

زیرے کو اُبال کر اس پانی سے منہ دھوئیں۔ چہرہ از حد خوبصورت ہو جائے گا۔

مسور کی دال:

مسور کی دال اس قدر پانی میں بھگوئیں کہ وہ بھیگ کر اس پانی کو جذب کر لے پھر اسے پیس کر دودھ میں ملا کر صبح وشام دو مرتبہ چہرے پر لگائیں۔

جوڑوں کی سوجن (Rheumatism)

اگر انسانی جسم کے جوڑوں میں درد اور سوجن کی بیماری ہے۔ شروع کی حالت میں درد اور بخار رہتا ہے اور پرانا ہونے پر نہیں رہتا۔ مریض چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔ پاؤں میں زیادہ درد رہتا ہے۔ بدبودار پسینہ، پیاس، سر درد رہتا ہے۔ جوڑوں کی سوجن کئی قسم کی ہوتی ہے۔ ٹھوڑی کا سکڑنا، ذائقہ خراب ہونا، گردن، کمر، ہاتھ، پاؤں اکڑنا، فالج ہونا بھی جوڑوں کی سوجن میں شامل ہے۔ جب جوڑ بدشکل، ٹیڑھے میڑھے ہو جاتے ہیں تو یہ "Rheumatid Arlhritis" کہلاتا ہے اور اس میں صبح جاگنے کے بعد انگلیوں اور ہاتھوں میں جکڑن نظر آتا ہے۔

جوڑوں کی سوجن کے اسباب

اس کے کئی ایک اسباب ہیں جن میں زیادہ اہم یہ ہیں۔ دانت گندے رہتے ہیں پریشانی لاحق رہتی ہے۔ بے سکونی، پسند کا کاروبار یا کام نہ ہونا، پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، آتشک، سوزاک، زیادہ مباشرت، ٹھنڈی روکھی چیزیں کھانا، زیادہ رات گئے تک جاگنا، رفع حاجت کو روکے رکھنا، چوٹ لگنا، خون کا ڈسچارج، زیادہ

محنت اور موٹاپے وغیرہ کی وجوہات اس بیماری کے اہم اسباب ہیں۔ جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہونے، تیزابی مادے جمع ہونے، دق کا مرض، مختلف بیماریوں کے جراثیموں کا حملہ، خوراک میں معدنی عنصر اور وٹامنز کی کمی سے بھی یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔

پرہیزی علاج

جوڑوں کی سوجن میں مبتلا مریضوں کے لئے سینک، مالش، پسینہ لینا اور بھاپ مفید ہوتے ہیں۔ جوڑوں کی سوجن کے ساتھ نمونیہ بھی ہو جاتا ہے۔ اگر نمونیہ ہو جائے تو پہلے اس کا علاج کرنا چاہیے۔ خون صفا غذائی علاج کریں۔ اگر سوزاک کی وجہ ہو تو اس کی بنیاد تسلیم کرتے ہوئے علاج کریں۔ چاول وغیرہ بادی چیزیں ہرگز نہ کھائیں۔

عام طور سے جوڑوں کی سوجن میں مریض کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ قبض نہ ہونے دے۔ اس کے لئے ارنڈ کا تیل استعمال کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ مریض کو تیل، مکھن، گھی وغیرہ میں تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اسی طرح بھنڈی، لوکی، چاول کا پرہیز ضروری ہے۔ گیہوں، جوار، جو کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ اپنی خوراک میں بہت زیادہ گرم مصالحوں اور مرچ کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے، سونٹھ، سیاہ مرچ، زیرہ، لونگ اور دارچینی جیسے درمیانے مصالحوں کا استعمال مفید ہے۔ دہی، اچار، املی، سرکہ اور دیگر ترش اشیاء سے مریض کو دور رہنا چاہیے۔ مریض کی خواہش ہو تو وہ تھوڑی سی مقدار میں لسی پی سکتا ہے بشرطیکہ کھٹی نہ ہو۔

غذا سے جوڑوں کی سوجن کا علاج

ٹماٹر:

نقرس کے مریض کیلئے ٹماٹر مفید ثابت ہوتے ہیں۔

لیموں:

موسم کے مطابق ٹھنڈے یا گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر روزانہ لیموں پانی پینا مفید ہوتا ہے۔ ذائقہ کیلئے اس میں شہد ملایا سکتا ہے۔

کیلشئیم فاسفورس:

اگر مرض کا اثر ہڈیوں پر ہو جائے تو کیلشئیم فاسفورس والی اشیا لینی چاہیے۔

پیٹھا:

پیٹھا، لوکی اور خربوزہ کھانا بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

گیہوں:

گیہوں کے پودوں کا رس بیماری میں بے حد مفید ہوتا ہے۔

شہد:

ریح کے درد میں مبتلا لوگوں کو لمبے عرصے تک شہد زیادہ مقدار میں کھانا چاہیے۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

گاجر:

گاجر کا رس گھٹنیا کو ٹھیک کرتا ہے۔ گاجر ککڑی، چقندر، ان تینوں کا رس ہم وزن لیکر اس میں شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سونٹھ:

10 گرام سونٹھ سو گرام پانی میں ابال کر ٹھنڈا ہونے پر چینی یا شہد ملا کر استعمال کریں۔ سونٹھ اور ہڑ یکساں مقدار میں پیس کر دو مرتبہ روزانہ گرم پانی سے پھانک لیں۔ یہ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

آلو:

پاجامے یا پتلون کی دونوں جیبوں میں متواتر ایک چھوٹا سا آلو رکھیں تو یہ جوڑوں کی سوجن سے حفاظت کرتا ہے۔اس کے علاوہ کچا آلو پیس کر نقرس میں انگوٹھے پر لگانے سے درد کم ہوتا ہے۔

ادرک:

کمر درد اور ریح وغیرہ کے دردوں میں ادرک کے رس میں گھی یا شہد ملا کر پینا چاہیے۔

پیاز:

اس بیماری میں پیاز بے حد مفید ہے۔ پیاز کا رس اور سرسوں کا تیل ہم وزن ملا کر درد والی جگہ پر مالش کریں۔

میتھی:

جوڑوں کی سوجن میں میتھی کا ساگ فائدہ دیتا ہے۔میتھی کو گھی میں بھون کر پیس کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنا کر 10 دن صبح شام کھانے سے ریح کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔دانہ میتھی چائے کے چار چمچ رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔صبح چھان کر ہلکا گرم کر کے پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چقندر:

چقندر کے استعمال سے جوڑوں کا درد دور ہوتا ہے۔

ریت:

ریت توے پر گرم کر کے پوٹلی بنا کر درد والی جگہ پر سینک کریں۔

کلنتھی:

60 گرام کلنتھی ایک کلو پانی میں ابال لیں چوتھائی پانی رہ جانے پر چھان لیں اور اس میں سوندھا نمک اور آدھا چمچ پسی ہوئی سونٹھ ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

تل:

تل کے تیل کی مالش کرنے سے ریح کے درد میں فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

اسگندھ:

اسگندھ اور دیسی کھانڈ برابر مقدار میں پیس کر 3 چمچ صبح، 3 شام کو گرم دودھ کے ساتھ پھانک لیں۔

نمک:

گھنٹیا کے مریض کے خون میں کھٹائی کا اضافہ ہو جاتا ہے نمک کھانے سے یہ کھٹائی بڑھ جاتی ہے لہذا گھنٹیا کے مریض کو نمک استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

چائے:

چائے سے پیشاب میں یورک ایسڈ بڑھتا ہے اور اس سے جوڑوں کا درد اور وزن بڑھتا ہے۔ اس لیے ریح کے مریضوں کو چائے کم پینی چاہیے۔

تلسی:

تلسی کے پتوں کو ابالتے ہوئے اس کی بھاپ متاثرہ حصوں پر دیں اور اس کو گرم پانی سے دھوئیں۔ تلسی کے پتے، سیاہ مرچ، گائے کا گھی تینوں کو ملا کر استعمال کریں بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

اجوائن:

اجوائن کا تیل جوڑوں پر ملنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔اجوائن کو تل کے تیل میں ابال کر تیل ابال لیں۔ایک چمچ پسی ہوئی اجوائن میں ذائقہ کے مطابق نمک ملا کر صبح بھوکے پیٹ روزانہ گرم پانی سے پھانک لیں۔

لہسن:

لہسن کے تیل کی مالش روزانہ کریں۔لہسن کی ایک بڑی گانٹھ کو صاف کر کے 2,2 ٹکڑے کر کے دودھ میں ابال لیں۔اس طرح تیار کیا گیا لہسن کا دودھ ۶ ہفتے پینے سے گھنٹیا دور ہو جاتا ہے۔یہ دودھ رات کو پینا چاہیے۔لہسن کو پیس کر دودھ میں ابال کر بھی لے سکتے ہیں۔مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جانا چاہیے۔کھٹائی، مٹھائی کا پرہیز رکھنا چاہیے۔لہسن کو پیس کر تل کے تیل میں ملا کر کھانے سے اس بیماری میں فوری فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

قبض (Constipation)

قبض کا علاج غذا سے

ہر بیماری کا علاج ہمیشہ پہلے غذا سے کرنا چاہیے۔غذا میں توازن پیدا کر کے تمام بیماریوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔خدائے بزرگ و برتر کا فرمان ہے کہ ''کھاؤ پیو اور اسراف نہ کرو۔''

خدا اپنے بندوں کو یہ ہدایت فرماتا ہے کہ کھانے پینے کی مقدار اور کیفیت ایسی ہونی چاہیے کہ جو انسانی جسم کو نفع پہنچائے۔انسان اگر اس سے آگے بڑھے تو اسراف کا شکار ہو جاتا ہے اور یہی دونوں چیزیں صحت کے لئے مضر اور بیماری کا سبب بنتی ہیں۔یعنی بالکل نہ کھانا پینا یا کھانے پینے میں زیادتی اور اسراف کرنا۔کھانے

میں ہمیشہ ایسی چیزوں کا انتخاب کریں کہ جن سے پیٹ خود ہی صاف ہو جاتا ہے ان اشیاء میں چھلکے سمیت دالیں اور زیادہ مقدار میں اُبلی ہوئی سبزیاں، ہرے پتوں والی سبزیاں اور سلاد وغیرہ کھانے میں باقاعدگی سے لینی چاہیں۔ پانی کا استعمال سب سے زیادہ ہونا چاہیے۔ پالک کا کچا رس۔ نارنگی، موسمی آم، امرود، لیموں اور پپیتا ضرور استعمال کریں۔ یہ تمام اشیاء قبض کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

پالک:

صبح نہار منہ کچی پالک کا رس پیتے رہنے سے کچھ ہی دنوں کے اندر قبض سے نجات مل جاتی ہے۔ پالک اور بھوا کی سبزی کے استعمال سے بھی قبض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

گاجر:

کچی گاجر 260 گرام لے کر اسے اچھی طرح چبا چبا کر کھائیں اور ہمیشہ خالی پیٹ کھائیں اس سے بھوک بھی اچھی لگتی ہے اور قبض کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

آنولہ:

رات کو ایک چمچ پیسا ہوا آنولہ گرم پانی یا گرم دودھ کے ساتھ لینے سے صبح صادق صاف پاخانہ آتا ہے۔ قبض برقرار نہیں رہتی۔ آنتیں اور پیٹ صاف رہتا ہے۔

ہرڑ :

تندرستی کے حصول کے لئے صحت مند انسان کو ''ہرڑ'' اور ''بیمار آدمی'' کو ''فاقہ'' کرنا چاہیے۔ روزانہ رات کو سوتے وقت ہرڑ کے چورن کا ایک چمچ، سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں عام تازہ پانی سے پھانک لیں تو قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ہرڑ دست آور نہیں ہے۔ یہ کھانے ہی کا ایک جزو ہے۔ دراصل ہرڑ ایک

کیمیا ہے جس کے استعمال سے دست صاف آتا ہے اور جلد کا مرض لاحق نہیں ہوتا ہے۔ ہرڑ کا چورن (پھکی) بے فکر ہو کر لیں اور قبض سے نجات حاصل کریں۔

ٹماٹر :

قبض دور کرنے کی ایک۔ اور بہترین دوا ٹماٹر بھی ہے۔ معدے، آنتوں میں جمع شدہ فضلہ باہر نکالنے اور اعضاء کو چست بنانے میں بے حد مددگار ثابت ہوتا ہے۔

تیل :

صبح صادق اور رات کو سوتے وقت روزانہ سرسوں کے تیل کی مالش پیٹ پر کریں تو قبض دور ہوگی۔ اور پیٹ درد نہ ہوگا۔

یرقان (Juandice)

انسانی خون کے سرخ ذرات 120 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ اگر اس عمر میں کمی ہو جائے تو یرقان مرض نمودار ہوتا ہے۔ سرخ ذرات کے ختم ہونے، خون میں پیلا مادہ نمودار ہوتا ہے۔

یرقان کی علامات:

یرقان میں نبض کی رفتار کم تقریباً 45 فی منٹ، گھی، تیل وغیرہ چکنی چیزیں ہضم نہیں ہوتی ہیں۔ جگر میں اکڑاپن اور درد محسوس ہوتا ہے۔ جسم آنکھیں، ناخن اور پیشاب زرد نظر آتے ہیں۔ جسم میں خارش سی ہونے لگتی ہے۔ جسم میں کہیں بھی چوٹ لگنے یا کسی وجہ سے خون بہنے لگے تو خون بہت زیادہ مقدار میں بہتا ہے۔ آنکھیں خشک رہتی ہیں۔ رات کو بہت کم نظر آتا ہے۔ ہر نظر آنے والی چیز زرد دکھائی دیتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے دست پتلے آتے ہیں۔ بھوک کم لگتی ہے پیٹ میں گیس بن جاتی ہے منہ

کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے۔ جسم میں کمزوری سی رہنے لگتی ہے بخار سا محسوس ہوتا رہتا ہے۔ اگر یہ سب علامات موجود ہیں تو سمجھئے کہ آپ یرقان کا شکار ہو چکے ہیں۔

یرقان کا علاج

یرقان کے مریض کو سب سے پہلے جلاب دینا چاہیے اسکے بعد ادویات کا استعمال شروع کریں۔ بیماری عموماً جلاب سے ہی ختم ہو جاتی ہے۔ یرقان کے مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔ غذا میں نرم چیزیں دلیہ، کھچڑی، پرانے چاول کا بھات، ہرے پتوں والی سبزیاں، لوہے کی کڑاہی میں گرم کیا ہوا دودھ، نمک ملا چھاچھ پلانا بے حد مفید ہے گوشت، مچھلی، تیل، تلی ہوئی چیزیں، چکنائی والی کوئی بھی چیز کھانے کو نہیں دینی چاہیے۔ ضرورت ہو تو انیما دینا چاہیے۔ یرقان کے شروع میں گلوکوز، گنے کا رس دینا چاہیے مندرجہ ذیل چیزوں کا استعمال روزانہ کچھ دنوں تک کرنے سے مرض جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

آلو بخارا:

آلو بخارا، پپیتا، خربوزہ اور نارنگی کھانا یرقان کے مریض کے لئے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

مولی:

روزانہ صبح اُٹھتے ہی کچی مولی کھاتے رہنے سے کچھ دنوں میں یرقان بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے مولی کے پتوں کا رس 125 گرام اور 30 گرام چینی ملا کر چھان کر روزانہ پلایا جائے۔ پیتے ہی فائدہ حاصل ہوگا۔ یہ ہر طرح کے یرقان میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

شہد:

ایک چمچ تین مرتبہ روزانہ شہد پانی کے گلاس میں ملا کر پلائیں۔ضرور افاقہ حاصل ہوگا۔

گنا:

جو کے ستو کھلا کر اوپر سے گنے کا رس پلایا جائے۔اس سے یرقان ایک ہفتے میں ٹھیک ہوگا اور اچھی صحت حاصل ہوگی۔صبح کے وقت گنا چوسیں، گنے کا رس دن میں کئی کئی مرتبہ پئیں۔رقیق چیزیں زیادہ استعمال کریں۔

پتے کی پتھری(Gallbladder Stones)

جسم کے اندر ایک ایسی نالی ہوتی ہے جو کہ جگر سے معدے میں آتی ہے۔ اسی نالی کے ذریعے سے جگر میں سے صفرا معدے میں شامل ہو کر خوراک میں ہضم ہو جاتا ہے مگر کبھی کبھی یہ خشک ہو کر پتھر جیسا سخت ہو جاتا ہے۔اور جگر کے منہ یا نلی کے درمیاں آ کر اٹک جاتا ہے۔اس وقت بے حد اذیت ناک درد ہوتا ہے۔اس درد کی وجہ سے دل متلاتا ہے اور قے آتی ہے۔اسے پتے کا درد کہتے ہیں۔

پتے کی پتھری کا علاج

مولی:

مولی کا رس پئیں۔اس سے پتے کی پتھری بننا بند ہو جائے گی۔

گاجر :

گاجر کا رس اور سلاد کے پتوں کا رس 250 گرام پینے سے پتے کی پتھری نکل جائے گی۔

دَمہ (Asthma)

جسم کے اندر کچھ نالیاں چھوٹے چھوٹے پٹھوں سے ڈھکی ہوتی ہیں جو ہمارے پھیپھڑوں کو ہوا فراہم کرتی ہیں۔ اگر ان پٹھوں میں نقص پیدا ہو جائے تو سانس لینے میں دشواری آتی ہے۔ اس کیفیت کو دمہ کہتے ہیں۔

لہسن :

دمہ کے مریض کو لہسن کے رس کو گرم پانی کے ساتھ دینے سے سانس، دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور :

دمہ کے مرض میں کھجور کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

دھنیا:

دھنیا اور مصری باہم پیس لیں اور چاولوں کے پانی کے ساتھ پلائیں تو دمہ کے لئے مفید ہوتا ہے۔

گاجر:

دمہ کے مریض گاجر اور اس کا رس ضرور پئیں۔

تربوز :

تربوز کا مزاج سرد ہے۔ دمہ کے مریضوں کو تربوز کا رس نہیں پینا چاہیئے۔

پانی :

دمہ کے مریض کو ہمیشہ گرم پانی پینا چاہیئے۔

ملیریا (باری کا بخار) (Marlaria)

ملیریا بخار جب آتا ہے تو سردی ساتھ لے کر آتا ہے۔ اور جب جاتا ہے تو پسینے کا تحفہ دیتا ہے۔ ملیریا بخار کا سبب مچھر ہیں۔ ملیریا بخار اترنے کے بعد کچھ روز تک چاولوں سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔

ملیریا کا علاج غذا سے

دھنیا :

دھنیا اور سونٹھ ہم وزن لیں اور پیس کر روزانہ تین مرتبہ پانی سے پھانک لیں۔

لیموں :

ملیریا میں نمک، سیاہ مرچ اور لیموں میں بھر کر گرم کر کے چوس لیں۔

زیرہ :

ایک گرام زیرہ پسہ ہوا 3 گرام گڑ میں ملا کر 3 گولیاں بنا لیں اور سردی کی وجہ سے بخار کے آنے سے پہلے ایک ایک گھنٹہ میں ایک ایک گولی کھائی جائے۔

تلسی :

تلسی کے پتے روز کھانے سے بخار نہیں آتا۔

نکسیر (Epistaxis)

ناک سے اچانک خون نکل آئے تو اس کو نکسیر پھوٹنا کہتے ہیں۔ عموماً ایسا جسم کے اندر گرمی پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔ دیگر کئی عوامل بھی ہوتے ہیں۔

نکسیر کا علاج

پانی :

نکسیر پھوٹنے کی صورت میں ٹھنڈا پانی سر پر دھار باندھ کر ڈالیں اس سے خون کا اخراج بند ہو جائے گا۔

لیموں :

نکسیر پھوٹنے پر نتھنوں میں دو دو بوندیں لیموں کا رس ٹپکانے سے فوراً خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

آنولہ :

ایسے افراد جن کو عموماً نکسیر آتی ہو انہیں خشک آنولہ رات کو بھگو کر اس پانی سے روزانہ صبح سر کو دھونا چاہیے۔ آنولہ کا مربہ بھی نکسیر میں مفید ہے۔ آنولہ کا رس ناک میں ٹپکائیں۔ خشک آنولہ کے رس کو سر میں ڈالنے سے دماغی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

تلسی :

تلسی کا رس ناک میں ٹپکائیں۔ اس سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

خارش (Itch)

جسم میں خارش کوئی موذی مرض نہیں لیکن اس سے اذیت ضرور ملتی ہے اور مریض ہر وقت جسم کو کھجانے میں مصروف رہتا ہے اور چڑچڑا ہوتا رہتا ہے۔ خارش میں نمک کا استعمال بہت مضر ہے۔ اس میں پھلوں اور سبزیوں کا رس بہت مفید ہے۔ کیونکہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے خون میں کھار کا عنصر بڑھ جاتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کا ستعمال بغیر ذائقہ بڑھائے شروع کرادیں۔ ذائقہ نہ بڑھانے کا مطلب

یہ ہے کہ اس میں کچھ بھی نہ ڈالا جائے۔ ویسے ہی کچا کھایا جائے جیسا کہ وہ قدرتی طور پر ہوتا ہے۔

غذا سے خارش کا علاج

زیرہ :

پانی میں زیرہ اُبال کر اس پانی سے نہانے سے جسم کی خارش دور ہو جاتی ہے۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

لیموں :

لیموں ویسے ہی چوس لیں اس سے خارش میں کمی آجائے گی یا ناریل کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر مالش کریں۔

چنبیلی :

چنبیلی کے تیل میں کافور ملا کر مالش کریں تو خارش ختم ہو جاتی ہے۔

گڑ :

گڑ کھانے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔ اور خارش ختم ہو جاتی ہے۔

گھٹنوں کا درد

گھٹنوں کا درد زیادہ تر ادھیڑ عمر افراد میں ہوتا ہے اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہوتی لیکن زیادہ تر ایسے افراد کو لاحق ہوتا ہے جو زیادہ چلتے پھرتے نہیں اور ایک جگہ بیٹھے رہتے ہیں۔ دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

غذا سے گھٹنوں کے درد کا علاج

آلو:

گھٹنوں میں سوجن کی وجہ سے کسی بھی قسم کا درد ہو تو کچے آلو کو پیس کر لگا لیں۔

کھیرا:

گھٹنوں کا درد دور کرنے کیلئے کھانے کے ساتھ کھیرا بطور سلاد ضرور لیں اور ایک پوتھی لہسن کی بھی ضرور کھائیں اس درد سے آپ کو جلد ہی نجات مل جائے گی۔

موٹھ:

گھٹنوں کا نیا درد ہو یا پرانا، موٹھ کے لڈو کھانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

گلے کے امراض

گلے کے کئی ایک امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں ان کے علاج دیئے گئے ہیں۔

گلا بیٹھنا اور آواز بند ہونا

گلے میں سوجن سے، زور زور سے بولنے سے، سردی زکام بہت زیادہ کھانسی گلے میں زخم آ جانے سے آواز نکلنا بند ہو جاتی ہے۔ گلے میں کینسر، ہسٹریا، فالج سے بھی گلا بیٹھ جاتا ہے۔ اگر آواز کئی دنوں تک بیٹھی رہے تو بہت احتیاط اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

گلا بیٹھنے اور آواز بند ہونے کا علاج

•سیاہ مرچ :

اگر گلا بیٹھ جائے تو پسی ہوئی سیاہ مرچیں، گھی میں ملا کر چاٹنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گھی :

ایک چمچ گھی، ایک چمچ مصری، اور پندرہ سیاہ مرچیں ملا کر صبح شام چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

آنولہ :

ایک چمچ پسے ہوئے آنولے کو گرم پانی سے پھانک لینے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن:

گرم پانی میں لہسن ملا کر غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جامن:

جامنوں کی گٹھلیوں کو پیس کر شہد میں ملا کر گولیاں بنا لیں۔ دو دو گولیاں روزانہ چار مرتبہ چوس لیں۔ اس سے بیٹھا ہوا گلا بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زیادہ دن استعمال کرنے سے خراب آواز بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اور زیادہ بولنے اور گانے والوں کیلئے ایک کرشماتی نسخہ ہے۔

ادرک:

ادرک کا رس شہد میں ملا کر چاٹنے سے بیٹھی آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ملٹھی :

ملٹھی منہ میں رکھ کر اس کا رس چوسیں۔ اس کا چوسنے سے آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔

لیموں :

گلا بیٹھ جانے کی صورت میں، گلے میں خراش یا سوجن کی صورت میں تازہ پانی میں لیموں نچوڑ کر تین یا چار مرتبہ غرارے کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

کان کا درد

کان میں کبھی کبھار شدید قسم کا درد چوٹ لگنے، پھنسی کی صورت میں اٹھتا ہے۔ پہلے کان کے درد کی وجہ معلوم کریں پھر علاج درج ذیل طریقے سے کریں۔

تلسی :

تلسی کے پتوں کا رس گرم کر کے کان میں ڈالیں تو درد سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

سرسوں کا تیل :

سرسوں کا تیل اچھی طرح گرم کر کے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

ادرک :

ادرک کے رس کو کپڑے میں چھان کر نیم گرم پانی سے تین چار بوندیں کان میں ڈالیں۔ اِس سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نیم:

نیم کے پتے پانی میں اچھی طرح اُبالیں۔ اس کی بھاپ کان کو دینے سے کان کا میل نکل جاتا ہے۔ اور درد ختم ہو جاتا ہے۔

کان بہنے کا غذائی علاج

پیاز:

کان میں درد، کان میں پیپ اور کان میں سائیں سائیں کی آواز آتی ہو۔ پیاز کا رس تھوڑا سا گرم کرنے کے بعد چھ سات بوندیں کان میں ڈالنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

لیموں:

صبح سویرے پانی میں لیموں کا رس ڈال کر پینے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔

لہسن:

ایک تری لہسن اور ایک تولہ سیندور کو ایک تولہ تل کے تیل میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب لہسن جل جائے تو تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس کی دو دو بوندیں روزانہ کانوں میں ڈالیں تو پیپ اور کھجلاہٹ وغیرہ سے آرام ملتا ہے۔

پھٹکڑی:

کان میں درد ہو تو پھٹکڑی پانی میں حل کر کے ڈالیں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

کان میں کیڑا چلے جانے کا علاج

پیاز:

پیاز کا رس تھوڑا سا گرم کر کے چھ سات بوندیں کان میں ٹپکائیں۔ کیڑا باہر نکل جائے گا۔

پانی:

کان میں کیڑا چلا جائے تو پانی کو گرم کر کے اس میں نمک ملا کر کان میں ڈالنے سے کیڑا مر کر باہر آجاتا ہے۔

پھٹکڑی:

کان میں اگر چیونٹی وغیرہ چلی جائے تو پانی میں پھٹکڑی کو مکس کر کے کان میں ڈالیں۔

کان میں پانی بھرنے کا علاج

نہاتے وقت یا تیرتے وقت پانی کان میں چلا جاتا ہے۔ اور پورا باہر نہیں آتا۔ کان میں پانی بھر جانے کا علاج درج ذیل ہے۔

تل کا تیل:

تل کا تیل گرم کر کے کان میں ڈالیں تو پانی نکل جاتا ہے۔

ایک طریقہ:۔ جس کان میں پانی بھرا ہو تو اسی طرف کے ایک پاؤں پر کھڑے ہو کر اسی طرف کو سر جھکا کر کچھ دیر خوب کود یں۔ پانی باہر نکل آئے گا۔

بہرے پن کا علاج

تلسی :

تلسی کے پتوں کا رس گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ اس سے سننے میں جو

رکاوٹ آتی ہے وہ دور ہو جائے گی۔

لہسن :

لہسن کی 8 عدد کلیاں ایک چھٹانک تل کے تیل کے ساتھ تل لیں اور اس کی بوندیں کان میں ٹپکائیں۔ کچھ ہی دنوں میں آپ کو واضح فرق محسوس ہو گا۔

سرسوں کا تیل:

سرسوں کا تیل گرم کر کے کان میں ڈالنے سے بہرے پن کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

آنتوں کی بیماریاں

ہمارے پورے جسم میں آنتوں کا ایک ایسا جال پھیلا ہوا ہے جس کے کسی سرے کا کوئی سراغ نہیں ملتا۔ کئی انسانی آنتیں نرم و نازک ہوتی ہیں۔ ان میں ذرا سی خرابی پورے جسم کا نظام درہم برہم کر دیتی ہے۔ آنتوں کی بیماریوں کیلئے ذیل میں دیئے گئے فارمولوں پر عمل کریں۔

آنتوں کی بیماریاں کا علاج

پھلوں کا رس:

آنتوں اور السر کے مریضوں کو پھلوں کا رس ضرور پینا چاہیے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ پھلوں کا رس لینے سے ہیڈروکلورک ایسڈ بنتا ہے جو کہ معدے کے السر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے۔ لیکن آنتوں کے مریضوں کو انڈوں اور دالوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

چھاچھ:

چھاچھ پینے سے آنتوں کی بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں۔

دہی:

اینٹی بائیوٹکس دینے کے بعد آنتوں کے بیکٹیریئل فلور پر برے اثرات نمودار ہوتے ہیں جن کو دہی سے ہی زائل کیا جاسکتا ہے۔

شہد:

آنتوں کی بیماریوں کو دور کرنے کیلئے 3 چمچ پسا ہوآنولہ رات کوایک گلاس پانی میں بھگودیں۔صبح اسے چھان کرشہد میں ملا کر پینے سے آنتوں کی بیماریوں سے شفاملتی ہے۔

آنتوں کے زخم کا علاج

سیب:

آنتوں کے زخم آجانے پرسیب کارس پئیں جس سے زخم جلد ٹھیک ہوگا۔

بیر:

آنتوں کے زخم کوجلد ٹھیک کرنے کیلئے بیر کھانااکسیر ہے۔

آنتوں کی سوجن کا علاج

دہی:

آنتوں کی سوجن دورکرنے کے لئے دہی کا استعمال دن میں کئی مرتبہ کرنا چاہیے۔روٹی کم کھائیں اور بھوک لگنے پرسب سے پہلے دہی کھائیں اور جب دہی سے دل بھرجائے تو پھرکوئی اورغذا لے لیں۔

گاجر:

بڑی آنت کی سوجن میں گاجر کارس200 گرام،کھیرے کارس180 گرام

ملا کر پلائیں۔افاقہ حاصل ہوگا۔

معدے کا السر

کیلا:

سبز کچے کیلے کی سبزی بغیر نمک مرچ کھائیں یا کچے کیلے کو خشک کرنے کے بعد پیس کر اس کے پوڈر کے تین چمچ صبح وشام ٹھنڈے پانی کے ساتھ لینے سے معدے کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن:

لہسن معدے کے السر کو ٹھیک کرنے کیلئے لہسن چار تری (کچا) کھانے سے السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

باتھو کا ساگ:

باتھو کا ساگ کھانے سے معدے کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گیس

دار چینی:

گیس کا علاج کرنے کے لئے دار چینی قلیل مقدار میں لینا مفید ہے زیادہ ہرگز نہ لیں۔

مولی:

کھانے کے ساتھ مولی کھائیں۔اس پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر دو ماہ تک روزانہ کھانے سے پیٹ میں ہوا، گیس بننے سے نجات مل جاتی ہے۔

دھنیا :

ایک چمچ سوکھا دھنیا بھی کھانے کے بعد لینے سے گیس سے نجات مل جاتی ہے۔

امرود :

امرود کھانے سے گیس بننا بند ہو جاتی ہے۔

قے (Vomiting)

قے آنے کی بھی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً باسی، گندہ کھانا یا پھر ٹھیک طرح سے کھانا ہضم نہ ہونا،، عموماً اس کی وجوہات میں سے ایک ہیں۔ برسات کے موسم میں اکثر دل متلاتا ہے۔ اس موسم میں کوئی بھی چیز کھانے سے اکثر قے ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کو اکثر قے آجاتی ہے۔ بچوں میں یہ بیماری زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

لونگ :

4 عدد لونگ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے حاملہ کو قے آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 4 عدد لونگ پیس کر ایک کپ پانی میں ڈال کر ابالیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر ذائقے کے مطابق چینی ملا کر پی لیں اور اسکے بعد سو جائیں۔ دن میں ایسی چار خوراکیں لے لیں۔ اس سے الٹیاں آنا بند ہو جائیں گی۔

قے کا علاج غذا سے

پھول گوبھی:

پھول گوبھی میں کھاری (Alkaline) اجزاء ہوتے ہیں اس لئے یہ خون

صفا ہے۔خون کی قے میں اس کی سبزی پکی ہوئی کھانے سے یا کچی ہی کھانے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ٹی بی کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔

چاول:

حاملہ کی قے کیلئے 50 گرام چاول، 250 گرام پانی میں بھگودیں۔آدھا گھنٹہ بھگونے کے بعد ۶ گرام خشک دھنیا بھی ڈال دیں۔۱۰ منٹ کے بعد اچھی طرح مل کر چھان لیں اور حاملہ کو استعمال کرائیں جس سے قے آنا بند ہو جائے گی۔

پودینہ:

پودینے کا رس آدھا کپ ہر دو گھنٹے کے بعد دینے سے قے ختم ہو جاتی ہے۔

تربوز:

صبح سویرے کھانا کھانے کے بعد تربوز کے رس میں مصری ملا کر کھانے سے قے ختم ہو جاتی ہے۔

دھنیا:

دھنیا ابال کر مصری میں ملا کر پینے سے قے میں افاقہ ہوتا ہے۔

ہرڑ:

ہرڑ کو پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے قے میں افاقہ ہوتا ہے۔

تلسی:

تلسی کی پتیوں کا رس پینے سے قے آنا بند ہو جاتی ہے۔

کرم (کیڑے)(Worms)

کرم (کیڑے) آنتوں میں موجود ہوتے ہیں۔کبھی کبھار پاخانہ سے بھی

خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض بہت پھیل چکا ہے۔ دوا کے استعمال سے یہ باہر تو آجاتے ہیں مگران کی افزائش بند نہیں ہوتی۔

پودینہ:

آدھا کپ پودینہ روزانہ پینے سے کیڑوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

ہرڑ:

ہرڑ اور رائی ہم وزن لے کر پیس لیں اور بچوں کو چوتھائی چمچ اور بڑوں کو ایک چمچ گرم پانی کے ساتھ دینے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

باتھوساگ:

باتھو کے رس کا ایک کپ لیں۔ اور حسب ذائقہ نمک ملا کر روزانہ پینے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پپیتا:

پپیتے کے 10 بیج پانی میں پیس کر چوتھائی کپ پانی میں ملا کر پینے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

لہسن:

پانچ کلیاں لہسن کی شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ دو تین ماہ میں صحت بہتر ہو جاتی ہے۔

ہچکی (Hiccough)

انسانی اعصاب میں کھچاؤ پیدا ہو جائے تو پردۂ شکم اچانک سکڑتا چلا جاتا ہے۔ اس سے ہچکی کے جھٹکے شروع ہو جاتے ہیں۔ اندر لیا جانے والا سانس آواز کی نالی

کے بند ہو جانے سے بند ہو جاتا ہے۔ہچکی بدہضمی سے پیدا ہوتی ہے۔کبھی کبھار یہ کسی خطرناک مرض کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ہچکی عموماً گردوں یا پیشاب میں خون کے نقص کی وجہ سے بھی آتی ہے۔

ہچکی کا علاج غذا سے

سونٹھ:

سونٹھ پانی میں گھسا کر سونگھنے سے ہچکی ختم ہو جاتی ہے۔

سوڈا:

ہچکی اگر بدہضمی کی وجہ سے ہو تو پانی میں میٹھا سوڈا ایک گلاس پینے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

سیاہ مرچ:

ایک عدد سیاہ مرچ سوئی میں چبھو کر جلائیں اور اس کا دھواں سونگھائیں۔ اس سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

شہد:

پیاز کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔صرف اکیلا شہد چاٹنے سے بھی ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

الائچی:

الائچی کھانے سے ہچکی فوری بند ہو جائے گی۔

کھانسی (Cough)

کھانسی عام مرض ہے۔قابل ذکر بات یہ ہے کہ کھانسی بذاتِ خود کوئی مرض

نہیں ہے بلکہ دیگر امراض کی علامت محض ہے۔ کھانسی قائم رہنے سے دوسرے امراض جنم لیتے ہیں۔کھانسی کی دو قسمیں ہیں۔(۱) خشک کھانسی۔(۲) بلغمی کھانسی۔کھانسی نئی ہو تو اس میں بلغم کے ساتھ کچا تھوک تھوڑا سا آتا ہے۔اور بلغم تر والی اور تھوڑا سا کھانسنے سے بلغم نکل آتی ہے۔پرانی کھانسی میں عموماً بلغم ہوتی ہے۔گرم اشیاء کے استعمال سے کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے۔زکام بھی کھانسی کی اہم وجہ ہے۔کھانسی سے افاقہ کے لئے ذیل کے مطابق فارمولوں پر عمل کریں۔

کھانسی کا علاج غذا سے

لونگ:

ایک حصہ لونگ اور دو حصے انار کے چھلکے ملا کر پیس لیں اور ان کا چوتھائی چمچ، نصف چمچ شہد میں ملا کر روزانہ تین مرتبہ چاٹنے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

لیموں:

کھانسی کی حالت میں لیموں لیں اور اس میں سیاہ مرچ، نمک بھر کر چوسنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

خشک کھانسی کا علاج

سیاہ مرچ:

کھانسی میں سیاہ مرچ اور ادرک منہ میں رکھیں۔ اس سے گلا بھی کھل جاتا ہے۔سیاہ مرچ اور مصری ہم وزن لیں۔اور اس میں اس قدر گھی ملائیں کہ گولی بن جائے اس گولی کو منہ میں رکھ کر چوسیں اس سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔10 عدد سیاہ مرچ پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے بھی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

گڑ:

10 گرام گڑ اور سرسوں کا تیل ملا کر چاٹنے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

گنا:

گنے کا رس پینے سے خشک کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔اور سینے کی گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

تربوز:

خشک کھانسی میں تربوز کھانا مفید ہے۔

کھجور:

کھجور سے بھی خشک کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

نمونیہ

نمونیہ عموماً بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔نمونیے کی حالت میں پسلیاں تیزی سے چلتی ہیں۔ایک مرتبہ لاحق ہونے کے بعد بار بار ہوتا ہے لہٰذا اس کے علاج پر فوری اور زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

نمونیہ کا علاج۔غذا سے

شہد :

نمونیہ کے مرض میں شہد ایک بہت اچھی دوا ہے۔نمونیہ میں اعضائے انہضام اچھے طریقے سے کام کرنے کے قابل نہیں رہتے۔اُبلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر پینے سے آنتوں پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

لہسن:

نمونیہ کے مرض میں لہسن کا رس نکال کر استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

تلسی :

نمونیہ کے مرض میں تلسی کے 20 عدد پتے اور 5 عدد سیاہ مرچ پیس کر ملا کر پلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

سکری (Dandruf)

تندرست بالوں کی سب سے بڑی دشمن سکری ہے۔ یہ نہ صرف بالوں کی جڑوں کو کمزور کرتی ہے۔ بلکہ اس سے جلد کو بھی نقصان ملتا ہے۔ ہمارے جلد کے اندر نئے سیلز ٹوٹنے اور بننے کا عمل ہر وقت ہوتا رہتا ہے۔ یہ عمل سر کی جلد میں بھی ہوتا ہے اور مردہ سیلز جھڑ جاتے ہیں۔ لیکن اگر مردہ سیلز زیادہ تعداد میں جھڑنے اور بننے لگیں تو یہ ایک بیماری ہے۔ سکری کی دو قسمیں ہیں۔ ایک خشک جو کھجلانے سے ہوتی ہے۔ اور دوسری چکنی جو کھوپڑی پر چپکی رہتی ہے۔ جب سر میں بہت زیادہ پپڑی جم جائے تو بالوں کی جڑوں میں ہوا نہیں پہنچ پاتی اور بال کمزور ہو جاتے ہیں۔ بہت زیادہ مقدار میں سکری کی وجوہات سر میں گندگی کا ہونا، خون کے دورے میں خرابی، انفیکشن اور غیر متوازن غذا شامل ہیں۔

چنا:

4 بڑے چمچ بیسن پانی میں ڈال کر بالوں پر ملیں اس سے سکری دور ہو جاتی ہے۔

ڈیٹول:

پانی میں تھوڑا سا ڈیٹول ڈال کر نہانے سے چھوت کی بیماری لاحق نہیں ہوتی۔

خشخاش:

4 چمچ خشخاش دودھ میں ڈال کر بالوں میں لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد سر کو دھولیں۔ دھونے کے لیے شیمپو یا صابن کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہفتے میں دو دفعہ استعمال کرنے سے سکری دور ہو جاتی ہے۔

گردوں کی بیماریاں (Kidney Diseases)

گردوں کی تکلیف انسانی زندگی کیلئے بے حد مہلک ہے۔ خدانخواستہ اگر ایک گردہ فیل ہو جائے تو انسان دوسرے گردے کے ساتھ باقی زندگی نارمل طریقے سے گزار سکتا ہے۔ لیکن اس کیفیت میں ایک خوف اس پر مسلط رہتا ہے کہ وہ صرف ایک تندرست گردے کے ساتھ زندگی گزار رہا ہے۔ دونوں گردوں کیلئے احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

گردوں کی بیماریوں کا علاج۔ غذا سے

آم:

آم کی ساخت بھی گردے جیسی ہے۔ روزانہ آم کھانے سے گردوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

نارنگی:

صبح ناشتے سے قبل ایک نارنگی کھا کر گرم پانی پینے سے یا نارنگی کا رس پینے سے گردوں کی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ انگور اور سیب بھی یکساں طور پر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گردوں کو تندرست رکھنے کے لئے صبح بھوکے پیٹ پھلوں کا رس پینا بھی مفید ہے۔

آلو:

آلو کا استعمال گردے کے مریضوں کیلئے بیحد مفید ہے۔ اس میں سوڈیم کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ پوٹاشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ پوٹاشیم کی مقدار گردوں سے نمک کی مقدار کو برابر نکالتی رہتی ہے۔

شہد :

شہد کا استعمال ہمیں گردوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ککڑی :

گاجر اور ککڑی کا رس پینے سے گردوں کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

تربوز :

گردوں کی سوجن میں تربوز کھانا مفید ہے۔

مولی :

آدھا گلاس مولی کا رس پینے سے پیشاب میں ہونے والی جلن اور درد دور ہو جاتا ہے۔

اروی

گردے کی بیماری میں اروی کھانا مفید ہوتا ہے۔

کمر درد کا علاج

جائفل:

جائفل پانی میں ملا کر تل کے تیل کے ساتھ گرم کر لیں۔ اچھی طرح گرم کرنے کے بعد ٹھنڈا کر کے کمر پر مالش کریں۔ اس سے آرام ملے گا۔

لیموں :

ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ لہسن کا رس، اور 2 چمچ پانی ان سب کو باہم ملا کر پئیں۔ اس نسخے سے کمر درد ٹھیک ہو جائے گا۔

ادرک :

ادرک کا رس گھی میں ملا کر پینے سے کمر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

میتھی :

میتھی کی سبزی کھانے سے کمر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

چھوہارا :

کمر درد سے نجات کیلئے چھوہارے کھانا مفید ہے۔

آلو:

کچے آلو کی پلٹس کمر پر باندھیں۔ اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

منہ کی بدبو کا علاج غذا سے

پانی :

منہ کی بدبو اکثر قبض اور دانتوں کی صفائی نہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لہٰذا زیادہ سے زیادہ غرارے کر کے منہ کو صاف رکھیں۔ جب بھی پانی پینے لگیں پہلے گرم پانی کے غرارے کر لیں۔ لیکن اس بات کا یقین کر لیں کہ پانی صاف ہے۔

انار :

انار کے پسے ہوئے چھلکے آدھا چمچ صبح شام پانی سے پھانک لیں۔ اس کے علاوہ چھلکا ابال کر غرارے کرنے سے بھی منہ کی بدبو چلی جاتی ہے۔

الائچی:

الائچی اور ملٹھی چبانے سے بھی منہ کی بدبو ٹھیک ہو جاتی ہے۔

زیرہ :

زیرہ بھون کر کھانے سے بھی منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

ادرک :

ادرک کا رس ایک چمچ، ایک گلاس پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

تلسی :

- تلسی کے پتے منہ کی بدبو کا خاتمہ کرتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد تلسی کے پتے چبانے سے منہ سے بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

آنکھوں کا قوت بخش علاج

گاجر:

گاجر میں وٹامن ''اے'' وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کا رس آنکھوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ بڑھاپے میں بھی بغیر عینک کے پڑھ سکتے ہیں۔ ایک گلاس گاجر کا رس چالیس دن تک شام کو روزانہ پئیں۔ اس سے آنکھوں کو بے پناہ قوت ملتی ہے۔

آنولہ:

آنولہ کے استعمال سے نظر بڑھتی ہے۔ پاؤ بھر پانی میں چھ خشک آنولہ رات کو بھگو دیں۔ اور صبح چھان کر پانی سے آنکھوں کو دھو لیں۔ اس سے آنکھوں کی بیماریاں

دور ہو جاتی ہیں۔ اور نظر بھی پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ خشک آنولے کو پیس کر ایک چھوٹا چمچ رات کو پانی کے ساتھ پھانک لینے سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بادام:

آنکھوں کی ہر قسم کی بیماریوں مثلاً آنکھوں سے پانی نکلنا، کمزوری، تھکاوٹ وغیرہ میں رات کو آٹھ گرام بادام کی گری بھگو کر صبح پیس کر پانی میں ملا کر پی جائیں۔ اوپر سے دودھ پی لیں۔ اس سے نظر بہتر ہو جائے گی۔

قوتِ یاداشت بڑھانے کا علاج

یاداشت کمزور ہونے کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جن میں جسمانی اور ذہنی اور مادہ فسویہ کا غیر فطری طریقے سے ختم کرنا، زیادہ شوخی، کثرت مباشرت وغیرہ ہیں۔ اس کا علاج درج ذیل ہے۔

بادام:

رات کو بارہ عدد بادام پانی میں بھگو کر صبح ان کا چھلکا اتار کر 12 گرام مکھن اور مصری کھانے سے دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو 40 دن تک سات بادام، مصری، سونف 10، 10 گرام پیس کر رات کو دودھ سے پھانکنے سے بھی دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 10 عدد بادام آدھا کلو دودھ میں پیس کر ملائیں اور جب تین ابال آجائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اور چینی ڈال کر پی لیں۔ یہ بھی بہت مفید ہے۔

سیب:

سیب کے استعمال سے بھی یاداشت بڑھ جاتی ہے۔

تلوؤں کی جلن کا علاج

پاؤں کے تلوؤں میں جلن ہو تو درج ذیل چیزیں استعمال کریں۔

دھنیا:

سوکھا دھنیا اور مصری ہم وزن ملا کر اچھی طرح پیس لیں اور دو چمچ ٹھنڈے پانی سے روزانہ چار مرتبہ لیں۔ اس سے پاؤں میں جلن فوری دور ہو جائے گی۔

سرسوں کا تیل:

ایک چمچ سرسوں کے تیل چار کلو گرم پانی میں ملا کر روزانہ دونوں پاؤں اس پانی میں رکھیں اور پانچ منٹ کے بعد دھوئیں یا اچھی طرح رگڑ کر صاف کر لیں۔ اس سے پاؤں صاف ہونے کے علاوہ ان کی گرمی بھی نکل جاتی ہے۔

مکھن:

مکھن اور مصری ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

پیاس زیادہ لگنے کا علاج

لونگ:

ابلتے پانی میں لونگ ڈال کر پینے سے پیاس کم ہو جاتی ہے۔

شہتوت، ایلچی، امرود اور کھیرا

ان سب چیزوں کا استعمال ایک ساتھ کرنے سے پیاس میں کمی آتی ہے۔

نمک:

نمک کا استعمال ہمیشہ کم مقدار میں کرنے سے پیاس کی شدت میں کمی آتی ہے۔

آلو بخارا:

آلو بخارا کو منہ میں رکھنے سے پیاس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ پیاس کی شدت کم کرنے میں آلو بخارا مفید پھل ہے۔

خونی پیچش کا علاج

دھنیا:

16 گرام دھنیا پیس کر دس گرام مصری میں ملا کر پانی میں حل کر کے پینے سے دست میں خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ جس مرض میں گیس بنے اس کھانے میں دیسی گھی استعمال کرنا چاہیے۔

آم:

پیچش میں خون آنے پر آم کی گٹھلی پیس کر چھاچھ میں ملا کر پینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

گنا:

گنے کا رس انار کے رس میں ملا کر پینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

بیر:

بیر کھانے سے اس مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

جامن:

10 گرام جامن کی گٹھلی پانی میں پیس کر دو وقت پینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

خونی بواسیر کا علاج

خونی بواسیر ایک خطرناک مرض ہے اس کا علاج درج ذیل دیا گیا ہے۔

جمیقند:

چاول، املی کے پتوں کے ساتھ سبزی بنا کر کھانے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

دھنیا:

خونی بواسیر کی صورت میں دھنیے میں مصری ملا کر پینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

دہی:

دہی کھانے سے بھی مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

خشک بواسیر کا علاج

اس کا علاج درج ذیل دیا گیا ہے۔

گوار:

گوار کے پودے کے پتے گیارہ عدد، گیارہ سیاہ مرچیں پیس کر 60 گرام پانی میں ملا کر صبح کئی دنوں تک پینے سے بواسیر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

تلسی:

تلسی کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے بواسیر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

نیم

12 عدد نیم کی نمولی کی گریاں، سوندھا نمک یا مصری کے ساتھ ٹھنڈے پانی سے صبح شام پھانکنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گیہوں:

گیہوں کے پودے کا تازہ رس نکال کر پینے سے ہر طرح کی بواسیر کے مرض سے افاقہ ہوتا ہے۔

سرسوں کا تیل:

سرسوں کا تیل ہتھیلی پر ڈال کر تھوڑا سا پانی میں ملا کر مسلیں اور روزانہ رفع حاجت کے بعد لگائیں اس سے بواسیر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

جلنا

پیاز

پیاز پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں جب تک ٹھیک نہ ہو جائے روزانہ لیپ کریں۔

مٹی کا تیل:

جلی ہوئی جگہ پر مٹی کا تیل لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

میتھی:

میتھی کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

گلیسرین:

جلی ہوئی جگہ پر گلیسرین لگائیں اس سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

گیہوں:

گیہوں کے آٹے میں پانی ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

تلسی:

تلسی کو ناریل کے تیل کے ساتھ ملا کر لیپ کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

مونگ:

مونگ پانی میں پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

گھی:

آگ میں جلی ہوئی جگہ پر گھی لگانے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

شہد:

شہد کا لیپ کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ زخم کی صورت میں جب تک زخم ٹھیک نہ ہو لگائیں اس سے داغ نہیں بنتے۔

جو:

جو جلا کر تل کے تیل کے ساتھ باریک پیس کر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

کیڑے مکوڑوں کے کاٹے کا علاج

تلسی:

بچھو، بھڑ کے ڈسنے پر اس جگہ تلسی کے پتوں کو نمک میں پیس کر لگانے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح تلسی کے پتوں کا رس جسم پر لگانے سے مچھر نہیں

کاٹتے۔ تلسی کے پتے پانی میں پیس کر مریض کو پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

لیموں:

مچھر کے کاٹنے پر اگر تیز درد محسوس کریں تو لیموں کا رس لگائیں۔ لیموں کے رس کو نمک کے ساتھ ملا کر بچھو، مکڑی اور شہد کی مکھی کی ڈسی ہوئی جگہ پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

شہد:

زہریلا کتا، کیڑا، بچھو وغیرہ کے کاٹے پر شہد لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

آم:

بندر، چوہا، مکڑی کا زہر، کتا، بچھو، وغیرہ کے کاٹے پر آم کی گٹھلی، پانی کے ساتھ گھسا کر لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے۔

نمک:

زہریلی مکھی، بھڑ وغیرہ کے ڈنگ کی صورت میں نمک پانی میں ڈال کر اچھی طرح رگڑیں اس سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ نمک کا پانی بھی پئیں۔

انار:

انار کے پتوں کو پیس کر متاثرہ حصے پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

ہینگ:

بچھو اگر کاٹ لے تو ہومیو پیتھک کی دوا Asafoetida کا مدر ٹنکچر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

پانی:

پانی بچھو، شہد کی مکھی، گرگٹ، چوہے، کے کاٹے کی جگہ پر لگائیں۔ اور

پیاز کا رس پلانے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔شہد کی مکھی، زہریلے کیڑے، بچھو، بھڑ وغیرہ کے کاٹ لینے پر پیاز کا لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بچھو کے ڈسنے پر پیاز کے ٹکڑوں پر نمک ڈال کر کھلانا بھی مفید ہے۔گڑھ کھلانا بھی فائدہ مند ہے۔

اجوائن:

اجوائن پیس کر برابر مقدار میں سرسوں کے تیل میں ملا کر گتے کے ٹکڑوں کو تر کر کے چاروں کونوں میں لٹکا دیں اس طرح کمرے میں مچھر نہیں آئیں گے۔

نیم:

شہد کی مکھی یا بچھو کی کاٹی ہوئی جگہ پر نیم کی پتیاں لیپ کریں اور نیم کی پتیوں کو چبائیں۔اس سے مرض میں افاقہ ہوگا۔

سانپ کے کاٹے کا علاج

سانپ کاٹنے پر سرخ مرچ کھانے سے کڑوی معلوم نہیں ہوتی۔اس طرح سانپ کے کاٹنے کی شناخت کی جاسکتی ہے۔

سانپ کاٹنے کا علاج۔غذا سے

نیم:

سانپ کے کاٹے پر نیم کے پتے چبانے پر اگر کڑوے لگیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ زہر اتر گیا ہے۔ میٹھے لگیں تو سمجھیں کے زہر ابھی باقی ہے۔نیم کے پتوں پر نمک و سیاہ مرچ ملا کر چبائیں۔

ارنڈ کا تیل

ارنڈ کی کونپلیں 10 گرام، 5 گرام سیاہ مرچیں ان دونوں کو پیس کر پانی

میں ملا کر پلائیں اس سے قے ہوگی اور بلغم نکل جائے گی۔ تھوڑی دیر بعد پھر پلائیں اس سے زہر نکل جائے گا۔

تلسی:

تلسی کے پتے پانی میں پیس کر مریض کو پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

لہسن:

جس گھر میں لہسن کی گھانٹھیں ہوتی ہیں وہاں سانپ نہیں رہتا۔

پیاز:

پیاز پیس کر نکالا گیا رس 15 گرام، سرسوں کا تیل 15 گرام لے کر اچھی طرح ملا کر مریض کو پلا دیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ ایسی تین خوراکیں آدھے آدھے گھنٹے کے وقفے کے بعد پلا دیں سانپ کا زہر اترنے سے مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

پاگل کتے کا کاٹنا

راہ چلتے کبھی کبھار کتا کاٹ لیتا ہے۔ ان میں کچھ آوارہ ہوتے ہیں اور کچھ پاگل بھی ہوتے ہیں۔ پاگل کتے کے کاٹے کی پہچان یہ ہے کہ گیہوں کے آٹے کو پانی میں گوندھ کر اس کی کچی روٹی (بغیر سینکے) کتے کے کاٹی جگہ پر باندھیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اس کو کھول کر کسی دوسرے کتے کو کھانے کیلئے ڈال دیں اگر وہ کتا نہ کھائے تو سمجھ لیں کہ پاگل کتے نے ہی کاٹا ہے۔

پاگل کتے کے کاٹے کا علاج

زیرہ:

2 چمچ زیرہ اور 20 سیاہ مرچیں پیس کر پانی میں حل کرنے کے بعد کتے کی

کاٹی جگہ پر لگائیں اس سے کتے کا زہر ختم ہو جائے گا۔

صابن:

کتے کے کاٹے ہوئے زخم کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔اس سے زہر نکل جائے گا۔

اخروٹ:

اخروٹ، پیاز، اور نمک برابر مقدار میں شہد میں ملا کر کتے کے کاٹی جگہ پر لیپ کریں اس سے زہر اتر جائے گا۔

....

عورتوں کی بیماریاں

سیلان الرحم (لیکوریا)

علامات:

یہ خود کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ کئی بیماریوں کی وجہ ہے۔

اس بیماری میں عورتوں کے پوشیدہ اعضاء سے پانی جیسا لیسدار مادہ بہتا ہے جو کبھی کبھی دودھیا ہوتا ہے۔ اس سے گندی بو بھی آتی ہے۔ عورت پیڑو میں درد محسوس کرتی ہے بجھی بجھی سی رہتی ہے۔ ہر وقت لیٹے رہنے کو جی کرتا ہے۔

وجوہات:

لیکوریا کی وجوہات میں قبض رہنا، ورزش کا نہ کرنا، صفائی کا خیال نہ رکھنا، کافی، چائے کا استعمال زیادہ کرنا سرفہرست ہیں۔ جبکہ سیلان الرحم کی وجہ جنسی خواہش غالب رہنا، رنج وفکر میں مبتلا رہنا، زیادہ سوچنا شامل ہے۔

علاج:

☆ بھنے ہوئے چنوں میں گڑ ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ پھٹکڑی پانی میں حل کرنے کے بعد عضو پوشیدہ کو اندر تک دھوئیں۔ اس سے سیلان آنا بند ہو جائے گا۔

☆ تازہ ٹماٹر زیادہ استعمال کریں۔

☆ بھنا ہوا زیرہ چینی میں ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

- تین گرام پسا ہوا آنولہ شہد میں ملا کر ایک ماہ تک استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔
- فالسہ ایک عمدہ علاج ہے۔
- انار کے تازہ پتے تیس عدد، کالی مرچ دس عدد پیس کر آدھے گلاس پانی میں حل کر لیں اس کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔
- سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔
- 10 گرام سونٹھ، 200 گرام پانی میں اُبالنے کے بعد چھان کر پینے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔
- کیلا کھانے کے بعد دودھ پینے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔
- تلسی کے رس میں زیرہ ملا کر گائے کا دودھ پلانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

نسخہ:

- کلونجی 6 گرام
- تخم جامن 6 گرام
- تخم کیکر 6 گرام
- بیل گری 6 گرام

طریقۂ استعمال:

اِن سب کا سفوف بنا کر آدھا چمچہ شام کھانے کے بعد بیس دن استعمال کریں۔

ماہواری (حیض) (Menses)

ماہواری عموماً تیرہ سے چودہ سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے۔ یہ قدرتی

عمل ہے۔ کبھی کبھی اس میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجوہات مختلف ہوتی ہیں۔ اور ہر خرابی کا الگ الگ علاج ہوتا ہے۔

ماہواری کا پُر درد ہونا

کثرت حیض قلت حیض

اس کی علامتیں درج ذیل ہیں۔

درد ماہواری سے تین چار دن قبل ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اور ماہواری شروع ہوتے ہی ختم ہو جاتا ہے۔ آرام دہ زندگی گزارنے والی عورتوں کو یہ زیادہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی کپکپی بھی طاری ہو جاتی ہے۔

وجوہات :

بچے دانی کا چھوٹا ہونا، بچے دانی (رحم) میں خون کی کمی، اعضائے تولید کے سارے حصوں کا باقاعدگی سے کام نہ کرنا۔

علاج :

☆ کنواری لڑکیوں کو خالی پیٹ لیموں کا رس اور نارنگی پینا چاہیے۔

☆ مولی کے بیج بقدر چار گرام گرم پانی میں پیس کر پھانکنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ درد والی جگہوں پر سینک کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ جانگیوں میں درد ہو تو نیم کے پتوں کا رس 6 گرام، ادرک کا رس 12 گرام، ہم وزن لے کر پانی میں ملا کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ گاجر کے بیج دو چمچ، گڑ ایک چمچ، ایک گلاس پانی میں ابال کر استعمال کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ اجوائن اور گڑ گھی میں حلوے کی طرح بنا کر کھانا مفید ہے۔

کثرت حیض

ماہواری کا خون کثرت سے خارج ہو تو عورت کی چار پائی کے پاؤں والے پایوں کے نیچے ایک ایک اینٹ اونچا کر کے سلائیں۔ گرم ماحول میں کام نہ کرنے دیں۔ ٹھنڈے مشروبات دیں۔ اس کے علاوہ تلی ہوئی چیزوں کا استعمال بند کر دیں۔

علاج :

☆ خون آنے کی صورت میں انار کے چھلکے خشک کر کے پیس لیں۔ ایک چمچ روزانہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ دیں اس سے خون کا آنا رک جائے گا۔

☆ دھنیا خشک پسا ہوا، گھی، اور دیسی کھانڈ ہم وزن لے کر روزانہ دن میں تین بار کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ دھنیا ۲۰ گرام کو ۲۰۰ گرام پانی میں اتنا ابالیں کہ ایک چوتھائی رہ جائے اس پانی کو چھان کر مصری میں ملا کر استعمال کریں۔

ماہواری کا رک رک کر آنا

کبھی کبھار اندرونی خرابیوں کی وجہ سے ماہواری شروع ہوتے ہی رک جاتی ہے۔ سارا دن خون کا ڈسچارج رکا رہنے کے بعد اچانک رات کو خون گرنا شروع ہو جاتا ہے۔ پھر دو تین دن کے وقفے سے ڈسچارج ہوتا ہے۔ اس کو ماہواری کا بے قاعدہ ہونا کہتے ہیں۔

علاج :

☆ رکی ہوئی ماہواری ناریل کھانے سے کھل کر آتی ہے۔

☆ تلسی کی جڑیں چھاؤں میں سکھا کر پیس لیں اور چوتھائی چمچ پان میں رکھ کر کھلا دیں اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ مٹر بطور سبزی کھانا بھی مفید ہے۔

وجوہات قلت حیض

حیض کے نہ ہونے کو قلت حیض کہتے ہیں اس کی وجوہات درج ذیل ہیں۔ بچے دانی کا نہ ہونا، جسم کے ہارمونز کا مناسب نہ ہونا۔ تولیدی اور دیگر اعضاء کا ارتقاء نہ ہونا۔ خون کی کمی، ٹھنڈ لگ جانا، پانی سے بھیگ جانا۔ اس کے علاوہ بچوں کو دودھ پلانا بھی اس کی وجوہات میں شامل ہیں۔ زچگی کے چند ماہ بعد ماہواری رک جاتی ہے اس صورت میں پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

علاج :

☆ کالے تل اور گڑ دس دس گرام دو پیالے پانی میں ابال لیں اور روزانہ پیتے رہنے سے اس مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ 6 گرام اجوائن کا چورن دو بار گرم دودھ کے ساتھ لینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ تلسی کے بیج ایک چمچ، ایک گلاس پانی میں ابال لیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو پی لیں اس سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ نیم کی 50 کونپلیں ایک گلاس پانی میں ابال لیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ مولی کا بیج، گاجر کا بیج، دانہ میتھی ہم وزن پینے کے بعد چھان کر پانی سے پھانک لیں اس سے بند ماہواری کھل جاتی ہے۔

دیگر علاج:

حیض کی بے قاعدگی: پپیتا اور رائی کے بیجوں کا استعمال افاقہ دیتا ہے۔

حیض کی کثرت: آم، کیلا، مونگ پھلی اور چولائی کا ساگ کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

حیض کی تکلیف: پپیتا، چنے، کیلا، ادرک، تل اور رائی کے بیجوں کا استعمال مفید ہے۔

جوشاندہ بندش

☆	کلونجی	12 گرام
☆	گل رخ	12 گرام
☆	سونف	12 گرام
☆	منقیٰ	12 گرام

طریقہ استعمال:

اِن سب کا جوشاندہ بنا کر صبح وشام پیا جائے۔ ماہواری جاری ہونے کے بعد دوائی بند کر دی جائے۔

....

مردوں کی بیماریاں

مردانہ قوت بڑھانا

علاج :

☆ انار کا روزانہ استعمال تولیدی اعضاء کو طاقتور بناتا ہے۔

☆ دیسی گھی دس گرام کے ساتھ ایک کیلا ناشتے میں دودھ کے ساتھ کھانے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ بادام پانچ عدد، ایک چمچ دیسی گھی گرم کر کے دودھ کے ساتھ ملا کر جماع کے بعد پینے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ نامردی کی شکایت دور کرنے کے لیے سردیوں میں دورتی کیسر دودھ کے ساتھ ملا کر پئیں۔ اس سے چند دنوں میں کایا پلٹ جائے گی۔

☆ لہسن 6 گرام دیسی گھی میں تل کر کھانے سے نامردی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ لہسن پانچ گرام صبح سویرے دیسی گھی میں تل کر استعمال کرنے سے نامردی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ پستہ کھاتے رہنے سے مادہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ چلغوزے 15 عدد روزانہ کھانے سے نامردی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ آم کا رس دو سے تین ماہ پینے سے قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ ناریل کھاتے رہنے سے مادہ تولید بڑھتا ہے۔

☆ شہد میں پیاز کا رس ملا کر استعمال کرنے سے نامردی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ پیاز کے استعمال سے مادہ تولید کے ساتھ ساتھ جنسی خواہش بھی بڑھ جاتی ہے۔

احتلام

علاج :

☆ ادرک کا رس 6 گرام، سفید پیاز کا رس 6 گرام، تین گرام گھی میں ملا کر رات کو سونے سے پہلے کھا لیں۔

☆ جامن کی گٹھلیوں کا چورن صبح شام ضرور کھائیں۔

☆ انار کے چھلکے پسے ہوئے پانچ گرام شام کو کھانے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔

☆ پسا ہوا دھنیا مصری میں ملا کر کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ پسی ہوئی چینی میں پسا ہوا دھنیا ملا کر کھانے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔

☆ کیلے کا استعمال احتلام اور جریان دونوں میں مفید ہے۔

☆ آنولہ کے مربہ کا ایک دانہ روزانہ کھانے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔

سرعت انزال

علاج:

☆ دار چینی باریک پسی ہوئی صبح اور شام 4،4 گرام دودھ کے ساتھ

لیں اس سے مادہ تولید میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ بھنے ہوئے چنے اور بادام کی گری ہم وزن لے کر کھانے سے اور بعد میں دودھ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ بادام کی گری 6 عدد، کالی مرچ 6 عدد، سونٹھ دو گرام، میں ذائقہ کے مطابق مصری ملا کر کھانے کے بعد گرم دودھ پینے سے جماع کا وقت بڑھ جاتا ہے۔

☆ خشخاش کا شربت، مصری اور اسپغول پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے سرعت انزال دور ہو جاتی ہے۔

☆ تلسی کے بیج 60 گرام اور مصری 70 گرام پیس کر روزانہ کھانے سے مادہ تولید کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

☆ چنے کی بھنی ہوئی دال میں شکر یا چینی ملا کر رات کو سونے سے پہلے کھالیں اس سے جریان نہیں ہوگا۔

☆ جامن کی گٹھلی کا چورن پانچ گرام دودھ کے ساتھ کھانے سے مادہ تولید میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ گوند کتیرا ایک چمچ ایک گلاس پانی میں بھگو کر کھانے سے سرعت انزال دور ہو جاتی ہے۔

☆ منقہ 60 گرام دھو کر بھگو دیں۔ 12 گھنٹوں کے بعد کھانا مفید ہے۔

ذیابیطس

(Diabtes)

علامات:

☆ ذیابیطس کے مرض میں مریض کو بار بار پیشاب آتا رہتا ہے۔

☆ مریض کو بہت زیادہ پیاس لگتی ہے۔ بھوک بھی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

☆ مریض کو پیشاب میں شکر آتی ہے۔ شکر بڑھ جانے سے کمزوری اور گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔

☆ خون کے دوروں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی بے ہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔

☆ سر میں درد رہتا ہے، قبض ہو جاتی ہے، جلد خشک سی ہو جاتی ہے۔

☆ اگر کہیں زخم آ جائے تو جلدی نہیں بھرتا۔ جسم پر خارش رہتی ہے۔

وجوہات:

☆ اس کی سب سے بڑی وجہ انسولین کی کمی ہے۔

☆ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اس لئے کئی سالوں تک مریض کو پتہ ہی نہیں چلتا۔

☆ زیادہ میٹھی چیزیں مثلاً گڑ، میٹھے پھلوں کا زیادہ استعمال، چاول اور میدے کی بنی ہوئی چیزوں کا زیادہ استعمال اِس مرض کی وجہ بنتا ہے۔

احتیاط:

میٹھے پھل، میٹھی چیزیں، گڑ، چینی، اور میدہ کی اشیا سے پرہیز کریں۔ جو، چنے کی روٹی کا استعمال عام کریں۔ زیادہ سے زیادہ سیر اور ورزش کریں۔ سبزیاں جیسے کدو، کھیرا، کرم کلہ، گوبھی، کریلے، ٹنڈے، ساگ، میتھی کھائیں۔ نشاستہ دار چیزوں سے دور رہیں۔ چنا ماش، اور اروی استعمال نہ کریں۔ سیب، ناشپاتی، انگور، انجیر وغیرہ مت کھائیں۔

علاج:

☆ کاجو، مونگ پھلی اخروٹ کو پانی میں بھگو کر کھائیں۔

☆ زیادہ پیاس کی صورت میں لیموں کا رس پئیں۔

☆ روزانہ نارنگی کھائیں۔ زیادہ ٹماٹر کھائیں۔ اس سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جائے گی۔

☆ کریلے اور جامن کی گٹھلیاں ہم وزن پیس کر صبح شام ایک چمچ کھائیں۔

☆ جامن اور آم کا رس برابر مقدار میں چند دن پی لیں۔

☆ آٹھ گرام ہلدی پوڈر پانی میں حل کر لیں۔ پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں استعمال کریں۔

☆ 180 گرام پالک کے رس میں 50 گرام گاجر کا رس ملا کر پینا فائدہ مند ہے۔

☆ 30 گرام چنے رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھالیں۔

☆ جو اور چنے کے ہم وزن آٹے کی روٹی پکا کر کھائیں۔

☆ شلغم کی سبزی روزانہ پکا کر کھائیں۔

- ☆ 10 گرام کریلے کا رس 100 گرام پانی میں ملا کر تین ماہ تک روزانہ پلائیں اس سے مرض میں شفاء ہوگی۔
- ☆ 25 گرام دانہ میتھی روزانہ کھائیں اس سے افاقہ ہوگا۔
- ☆ 50 گرام دانہ میتھی ایک گلاس پانی میں ۱۰ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں پھر چھان کر روزانہ 40 دن تک پیتے رہیں اس سے ذیابیطس کا مرض ٹھیک ہو جائے گا۔
- ☆ بیسن کی روٹی متواتر دس دن کھائیں اس سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جائے گی۔
- ☆ مریض نے اگر میٹھا کھانا ہو تو کھجور تھوڑی سی مقدار میں کھا سکتا ہے۔
- ☆ چینی کے بجائے تھوڑی مقدار میں شہد کا استعمال کرنے سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جاتی ہے۔

دیگر علاج:

ذیابیطس کے مرض میں چکوترا، آم، مونگ پھلی، آملہ، کدو، جامن، سلاد، پتہ مولی، چنے کی دال، کریلا، مولی اور ارہر کی دال کا استعمال مفید رہتا ہے۔ اس کے علاوہ پپیتا بھی ذیابیطس میں مفید ہے۔

مرگی

(Epilepsy)

مرگی کے دورے میں مریض پر یکبارگی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔اس کے ہاتھ پاؤں شدت سے کانپنے لگتے ہیں۔منہ میں جھاگ بھر جاتی ہے۔کچھ دیر بعد اسے ہوش بھی آ جاتا ہے۔مریض کے اعصابی خلیوں میں اچانک زیادہ برق نکلنے لگتی ہے اور اس سے جسم میں اکڑاہٹ آ جاتی ہے۔دماغی توازن بگڑ جاتا ہے۔یہ تمام کیفیات مرگی کی بیماری میں رونما ہوتی ہیں۔مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کو آرام سے لٹا دیں۔دورہ شروع ہوتے ہی دانتوں کے درمیان میں رومال رکھ دیں۔اس سے زبان کٹنے سے بچ جاتی ہے۔

مرگی کا علاج غذا سے

مرگی کے دورے میں مریض کو پروٹین اور وٹامن آمیز غذائیں دی جانی چاہئیں۔نمک بہت کم دیں۔اس سے مریض کے جلد شفایاب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔سبزی اور دودھ سب سے بہترین غذا ہے۔کافی، پیپرمنٹ، گوشت نہیں دینا چاہیے۔کچھ دنوں تک پھل، سبزی، دودھ ہی خوراک کے طور پر دیا جائے۔مریض کو خوف، صدمہ اور پریشانی میں مبتلا ہونے سے بچائیں۔مرگی کا دورہ اچانک آتا ہے اس لئے مریض کو تنہا نہ رہنے دیا جائے۔ذیل کے غذائی فارمولے استعمال کریں۔

کروندہ:

تقریباً 50 عدد کروندے کے پتے پیسنے کے بعد چھاچھ میں ملا کر مریض کو چٹائیں یا ایک کپ دودھ کے ساتھ پھانک لینے سے مرگی کا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

لیموں :

تھوڑی سی سونٹھ، لیموں کے ساتھ چاٹنے سے مرگی کے دورے میں افاقہ ہوتا ہے۔

جائفل :

بارہ جائفلوں کا ہار پہننے سے مرگی کے مرض میں بے حد افاقہ ہوتا ہے۔

پیاز :

تین اونس پیاز کا رس صبح تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے سے مرگی آنا بند ہو جاتی ہے۔ یہ کم از کم چالیس دن تک استعمال کریں۔ مرگی کے دورے میں پیاز کا رس سونگھنے سے مریض جلدی ہوش میں آ جاتا ہے۔

لہسن :

مرگی میں مبتلا بے ہوش مریض کو لہسن کوٹ کر سونگھانے سے ہوش آ جاتا ہے۔ دودھ میں لہسن اُبال کر روزانہ کھلانے سے مرگی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ یہ نسخہ لمبے عرصے تک استعمال کرنا چاہیے۔ لہسن کو تیل میں سینک کر روزانہ کھائیں۔ مرگی سے نجات ملے گی۔ اس کے علاوہ تین گرام تل اور ایک گرام لہسن پیس کر تین گرام کی مقدار کھاتے رہنے سے بارہ دنوں میں آنے والی مرگی کا دورہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

انار :

انار کے صاف پتے 100 گرام ، پانی 400 گرام میں ملا کر اُبالیں۔ چوتھائی پانی رہ جانے پر چھان لیں 50 گرام گھی اور 50 گرام چینی ملا کر صبح وشام دو مرتبہ روزانہ پلانے سے مرگی کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

مہندی :

مرگی کے مرض میں 250 گرام دودھ کے ساتھ مہندی کا 60 گرام رس نکال کر پلانے سے مریض کو توقع سے زیادہ شفاء حاصل ہوتی ہے۔

تلسی :

تلسی کے سبز پتوں کو پیسنے کے بعد مریض کے سارے جسم پر روزانہ مالش کرنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

رائی :

رائی پیس کر سونگھانے سے مرگی کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

سیاہ مرچ :

سیاہ مرچ پانی میں پیس کر تین بوندیں ناک کے نتھنوں میں ڈالنے سے ہوش آجاتا ہے۔

سرخ مرچ :

مرگی کا دورہ پڑنے پر سرخ مرچ سے تیار کی گئی ہومیو پیتھک دوائی ''کیپسیکم انیم'' کی مدر ٹنکچر کی کچھ بوندیں روزانہ ناک میں ڈالنے سے جلد آرام آجاتا ہے۔

امراضِ جگر

(Liver Diseases)

ہمارے جسم میں جگر دائیں طرف کی پسلیوں کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ جب کسی کو جگر کی بیماری لاحق ہوتی ہے تو آغاز ہی میں کپکپی سے بخار آجاتا ہے۔ ازاں بعد بخار تو اُتر جاتا ہے لیکن جگر کی بیماری اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔ بیماری جب آہستہ آہستہ پرانی ہوجاتی ہے تو جگر پہلے سے سخت اور بڑا ہوتا چلا جاتا ہے جس جگہ جگر ہوتا ہے وہاں دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر نہ بھی دبایا جائے تب بھی درد ہوتا رہتا ہے۔ زبان سفید، سر میں درد، کمزوری، خون کی کمی، بدہضمی، دائیں کندھے کے پیچھے درد، پاخانہ آنوں آمیز کیچڑ جیسا، منہ کا ذائقہ خراب ہونا امراض جگر کی خاص علامات ہیں۔ قبض اور پیٹ میں گیس کا جمع ہونا بھی اس کی علامات ہیں۔ جگر کی بیماری جب طول کھینچتی ہے تو خطرناک صورت اختیار کرلیتی ہے۔ آخر کار جگر سکڑ جاتا ہے اور مریض کی موت واقع ہوجاتی ہے۔

امراض جگر کے اسباب

اس کے کئی ایک اسباب ہو سکتے ہیں۔ امیبائی پیچش (Amoebic Dysentery) پرانی ہونے پر امیبا جراثیم جگر میں جانے سے پرانا ملیریا بخار، کونین یا پارے کا غلط استعمال، زیادہ شراب پینا، گرم جگہ رہنا، زیادہ مٹھائی کھانا ایسی وجوہات ہیں جن سے جگر کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ تقریباً آٹھ سال کی عمر سے پہلے اکثر بچوں

کا جگر خراب ہو جاتا ہے۔ جس سے بچے صحت مند نہیں رہتے اور ان کی بلوغت متاثر ہوتی ہے۔ ان کی آنکھیں بیمار، چہرہ سفید نظر آتا ہے اور جسم میں خون کی کمی رہتی ہے۔

جگر کا بھس کیا ہے؟

ایسی حالت میں جگر سخت اور اپنی اصل حالت سے چھوٹا ہو جاتا ہے۔ اسے جگر کا بھس (Cirrhosis of the Liver) کا نام دیا گیا ہے۔ بخار آتا ہے، جگر کے مقام پر درد، بھوک میں کمی، قے، نکسیر جیسی علامات کی صورت میں جگر کے افعال مدہم پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ نسیں نیلی اور چہرہ اُبھر آتا ہے۔ مریض کمزور اور زرد نظر آنے لگتا ہے۔ آنتوں کے اندر سے پروٹین، خوراک سے پیدا شدہ زہریلے مادوں کے خون میں چلے جانے سے ان کے خراب اثرات سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ ایک مہلک مرض ہے اور جب کوئی بیرونی یا اندرونی زہریلا رقیق مادہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں لگاتار جگر میں داخل ہوتا ہے تو کچھ مردہ سیلز کی جگہ نئے سیلز بڑی تعداد میں پیدا ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ نیا اعصابی ٹشو بن جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جگر اپنے سائز سے بڑا اور سخت ہو جاتا ہے۔ اسے دائمی اضافہ کہتے ہیں۔ یہ چالیس سے پچاس برس تک کی عمر کے مردوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

امراضِ جگر کا پرہیزی علاج

امراضِ جگر میں مبتلا افراد کو پھلوں کا رس، سلاد، ہری سبزیوں کا رس، ترش پھل، اناناس، مسمی، نارنگی، میٹھی اشیاء جیسے اروی، آلو، گاجر، چقندر، کھجور، انجیر، کشمکش، آم، پپیتا، شہد وغیرہ دینا چاہیے۔ تلی ہوئی اشیاء، چائے، کافی تیز مصالحے، تمباکو نوشی سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔ جگر کے مریضوں کے لئے شراب دراصل زہر ہے۔ انہیں شراب کے قریب بھی نہ جانے دیں۔ جگر کے مریض کو گھی اور چینی بہت کم دیں۔

بدہضمی پیدا کرنے والی چیزیں بھی ان کے لئے ممنوع ہیں۔ پیپل کا استعمال مفید ہے۔ (اس کا ذکر یرقان میں بھی ہے) چینی، چقندر، لوکی، بھوا، چھاچھ، جگر کی بیماریوں میں مفید ہے۔ ان سے جگر کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

امراضِ جگر کا علاج غذا سے

لوکی :

آگ پر سینک کر لوکی کا بھرتہ تیار کرلیں۔ پھر اس کا رس نکالیں اور اس میں مصری ملا کر پئیں۔ جگر کی بیماری میں یہ بے حد مفید ہے۔

دھنیا :

سونٹھ، دھنیا، سیاہ نمک کا چورن بنا کر محفوظ کرلیں اور دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور جگر کو قوت نیز چستی حاصل ہوتی ہے۔

سیب :

جگر کی بیماریوں میں سیب کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس سے جگر کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

لیموں :

لیموں کے چار حصے کرلیں مگر ٹکڑے الگ نہ کریں۔ ایک ٹکڑے میں نمک، ایک میں سیاہ مرچ، ایک میں سونٹھ اور چوتھے ٹکڑے میں مصری یا چینی لگائیں۔ رات کو پلیٹ میں رکھ کر ڈھانپ دیں۔ صبح توے پر گرم کر کے چوسنے سے جگر درست ہو جائے گا۔ ایسے مریض کے لئے یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

بدہضمی پیدا کرنے والی چیزیں بھی ان کے لئے ممنوع ہیں۔ پیپل کا استعمال مفید ہے۔ (اس کا ذکر یرقان میں بھی ہے) چینی، چقندر، لوکی، بتھوا، چھاچھ، جگر کی بیماریوں میں مفید ہے۔ ان سے جگر کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

امراضِ جگر کا علاج غذا سے

لوکی :

آگ پر سینک کر لوکی کا بھرتہ تیار کر لیں۔ پھر اس کا رس نکالیں اور اس میں مصری ملا کر پئیں۔ جگر کی بیماری میں یہ بے حد مفید ہے۔

دھنیا :

سونٹھ، دھنیا، سیاہ نمک کا چورن بنا کر محفوظ کر لیں اور دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور جگر کو قوت نیز چستی حاصل ہوتی ہے۔

سیب :

جگر کی بیماریوں میں سیب کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس سے جگر کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

لیموں :

لیموں کے چار حصے کر لیں مگر ٹکڑے الگ نہ کریں۔ ایک ٹکڑے میں نمک، ایک میں سیاہ مرچ، ایک میں سونٹھ اور چوتھے ٹکڑے میں مصری یا چینی لگائیں۔ رات کو پلیٹ میں رکھ کر ڈھانپ دیں۔ صبح توے پر گرم کر کے چوسنے سے جگر درست ہو جائے گا۔ ایسے مریض کے لئے یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

تلسی :

ایک گلاس پانی میں 12 گرام تلسی کے پتے اُبالیں۔ چوتھائی رہ جائے تو چھان کر پینے سے جگر بڑھتا ہے اور جگر کی دیگر بیماریاں بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

چاول :

سورج طلوع ہونے سے قبل ہی اٹھیں اور ہاتھ منہ دھو کر ایک چٹکی کچے چاول پھانک لیں۔ اس کا استعمال جگر کو مضبوط کرنے کے لئے نہایت عمدہ ہے۔ جن لوگوں نے اس طرح چاول کھائے ہیں انہیں ہمیشہ افاقہ حاصل ہوا ہے۔

اجوائن :

15 گرام اجوائن صبح مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ دن کو کمرے میں اور رات کو کھلے صحن، اوس میں رکھیں۔ دوسرے دن صبح چھان کر یہ پانی پئیں۔ لگاتار 15 دن تک یہ پانی پینے سے بڑھا ہوا جگر ٹھیک ہو جاتا ہے اور بھوک بھی خوب لگتی ہے۔

پان :

پان کے پتے کی چکنی سمت میں تیل لگا کر گرم کرنے کے بعد جگر کی جگہ پر باندھنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

بینگن :

اس کے استعمال سے بڑھے ہوئے جگر کو ٹھیک کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیپل :

4 پیپل پیس کر آدھا چمچ شہد میں ملا کر چاٹیں۔ بڑھے ہوئے جگر میں

بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

کریلا :

3 سے 8 برس تک کی عمر کے بچوں کو آدھا چمچ کریلے کا رس روزانہ دینے سے جگر ٹھیک رہتا ہے۔ یہ پیٹ صاف رکھتا ہے۔ جگر بڑھنے پر 50 گرام کریلے کا رس پانی میں ملا کر پینے سے انسان صحت یاب ہو جاتا ہے۔

پپیتا :

یہ پھل پیٹ کو صاف کرنے کے لئے سب سے زیادہ مفید ہے۔ جگر کو طاقت عطا کرتا ہے۔ چھوٹے بچے جن کا جگر خراب رہتا ہو ان کو پپیتا کھلانا چاہیے۔ اُن کے لئے یہ ایک مفید ترین پھل ہے۔

خربوزہ :

یہ جگر کی سوجن کو ختم کرتا ہے۔

گاجر :

جگر کے مریضوں کو گاجر کا استعمال بار بار کرنا چاہیے۔ فرانس میں جگر کی بیماریوں کے لیے گاجر کو بے حد مفید قرار دیا گیا ہے۔

پھیپھڑوں کی بیماریاں

انسانی جسم میں پھیپھڑے اہم عضو کا درجہ رکھتے ہیں لہٰذا ان کی صحت وصفائی کے لیے ہرگز غفلت نہیں کرنی چاہیے۔ ذیل میں دیئے گئے غذائی نسخے آپ کو پھیپھڑوں کی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج غذا سے

انجیر :

پھیپھڑوں کی بیماری میں پانچ عدد انجیر ایک گلاس پانی کے ساتھ کھانا نہایت ہی فائدہ مند ہے۔

انگور :

پھیپھڑوں کی بیماریوں، ٹی بی، کھانسی، زکام، دمہ وغیرہ کے لئے انگور کھانا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

تلسی :

اگر پھیپھڑوں میں بلغم جمی ہوئی ہو تو تلسی کے خشک پتے، کافور اور الائچی ہم وزن لے کر گنا شکر باریک پیس لیں۔ یہ ہومیو پیتھک کی مفید دوا (Trituration IX) بن جاتی ہے۔ اسے چٹکی بھر صبح وشام استعمال کرنے سے جمی ہوئی بلغم باہر نکل جاتی ہے۔

لہسن :

لہسن کے استعمال سے بلغم گرنا کم ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد لہسن کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

شہد :

پھیپھڑوں کی بیماریوں میں شہد کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ سانس کی تکالیف میں بھی شہد زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

دودھ :

دودھ میں پانچ پیپل ڈال کر گرم کریں۔ پھر شکر ڈال کر روزانہ صبح و شام پینا چاہیے۔ کھانسی، پھیپھڑوں کی کمزوری وغیرہ دور ہوتی ہے۔ یہ نسخہ کچھ ماہ تک ضرور استعمال کریں۔

پالک :

کھانسی اور پھیپھڑوں میں جلن ہو تو پالک کے رس کے غرارے کرنے سے از حد افاقہ حاصل ہوتا ہے۔

تپ دق

(Tuberculosis)

یہ بیماری بڑوں سے زیادہ بچوں میں پائی جاتی ہے۔ بچوں کے نازک پھیپھڑے اور نرم سانس کی نالیاں ٹی بی کے جراثیموں کے لیے موافق مقام ہیں۔ بچوں میں ٹی بی کی علامات بڑوں سے مختلف نہیں ہیں۔ کئی مرتبہ تو بھوک نہ لگنا، وزن کم ہونا، جلد تھک جانا، ہلکا بخار، محض یہ صرف علامات ہوتی ہیں۔ بار بار زکام، کھانسی اور سانس کی بیماری ہونے والے بچوں میں ٹی بی کی تشخیص ضروری ہے۔ گلے میں گانٹھ بچوں میں ٹی بی کی خاص علامت ہے۔

ٹی بی کی علامات

تپ دق (T.B.) کی علامات میں مریض کو کھانسی رہنا، رات دن بخار رہنا اور شام کو بخار زیادہ ہو جانا، بھوک کی کمی، چھاتی میں درد، سانس لینے میں تکلیف، کمزوری بڑھتے جانا، زرد، سادہ بہت مقدار میں بلغم، کبھی کبھی بلغم میں خون کا آنا، کھانسی سے آواز کی نالی میں زخم ہو کر آواز کا بیٹھ جانا۔ رات کو بہت پسینہ آنا، یہ تپ دق کی خاص علامات ہیں۔

ٹی بی کے اثرات اعضاء پر

جسم انسانی میں موجود اعضاء میں سے ٹی بی کا اثر سب سے زیادہ پھیپھڑوں

پر پڑتا ہے۔ دیگر متاثر ہونے والے اعضا میں ہڈیاں، آنتیں، ٹانسلز، جلد، گردے اور تولیدی اعضاء بھی شامل ہیں۔ جسم کا چاہے کوئی بھی حصہ متاثر ہو لیکن علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ حرارت، شام کو ہلکا بخار ہو جانا، بھوک کم لگنا، وزن گرنا، ٹی بی کی عام علامات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی میں کھانسی، بلغم آنا، چھاتی میں درد، سانس میں دقت، کھانسی کے ساتھ خون آنا خاص علامات ہیں۔ آنتوں کی ٹی بی کی صورت پیٹ میں گیس کا گولہ بننا، بدہضمی، پیٹ پھولنا خاص علامات ہیں۔ عورتوں میں بچہ دانی کی ٹی بی کی خاص علامات پیٹ پھولنا، بدہضمی، اولاد کا نہ ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ گردوں کی ٹی بی کی صورت پیشاب میں خون آنا اور گردوں میں سوجن خاص علامات ہیں۔

بی۔ سی۔ جی (B.C.G.) کا ٹیکہ ایک مرتبہ لگوانے سے زندگی بھر ٹی بی سے بچاؤ ہوتا ہے۔ یہ ٹیکہ ایک دن کی عمر کے بچوں سے لے کر زندگی میں کبھی بھی لگوایا جا سکتا ہے۔ ٹی بی کا مرض کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ برسوں تک یہ مرض برداشت کرتے کرتے جسم ہڈیوں کا پنجر رہ جاتا ہے کہ آخر کار مرض ٹھیک نہ ہو تو مریض فوت ہو جاتا ہے۔ ایکسرے کرانے سے اس مرض کا علم ہو جاتا ہے۔

ٹی بی کے ویسلیس نامی جراثیم، مریض کی بلغم یا تھوک میں ہوتے ہیں جن سے یہ مرض ہوا، پانی، دودھ کے ذریعے پھیلتا ہے۔ گندی ہوا، گیلے مقامات، سانس کے ساتھ ڈھول کے ذرات اندر جانا، زیادہ مباشرت، متوازن غذا کا نہ ہونا، قوت سے زیادہ محنت کرنا، زیادہ اولاد پیدا کرنا، شراب پینا، ٹی بی کے مریض کے ساتھ کھانا پینا، اٹھنا بیٹھنا وغیرہ ایسی وجوہات ہیں جو ٹی بی کے پھیلاؤ کا سبب ہیں۔

ٹی بی کا علاج غذا سے

تپ دق (T.B.) میں مبتلا مریضوں کی غذا پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل تپ دق میں غذا بھی علاج کا ایک اہم حصہ ہے۔ سورج کی روشنی،

صاف ہوا، غذائیت سے بھرپور غذا اور مکمل آرام مریض کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ تمبا کو نوشی اور مباشرت سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ پرہیز گاری اچھی صحت اور بھرپور زندگی گزارنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ٹی بی کے مریضوں کو درج ذیل خوراک استعمال کرنی چاہیے۔

پھول گوبھی :

سبزی کے طور پر پھول گوبھی کا استعمال ٹی بی کے مریض کے لئے اشد ضروری ہے۔ کچی پھول گوبھی کھانے سے خون کی قے آنا بند ہو جاتی ہے۔ تپ دق کے مریضوں کو یہ سبزی ضرور کھانی چاہیے۔

شہد :

25 گرام شہد 100 گرام مکھن میں ملا کر ٹی بی کے مریض کو دیا جائے۔

لوکی :

تازہ لوکی پر جو کے آٹے کا لیپ کریں اور کپڑ اپلیٹ کر آگ میں دبا دیں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر طاقت کے مطابق پلاتے رہیں۔ ایک ماہ تک پلانے سے مریض کو تپ دق سے افاقہ ہوتا ہے۔

اخروٹ :

اخروٹ کو لہسن کے ساتھ ہم وزن پیس کر گائے کے گھی میں بھون کر کھانے سے تپ دق سے افاقہ ہوتا ہے۔

مکئی :

اس مرض کی ابتدائی حالت میں مکئی کا استعمال انتہائی موزوں ثابت ہوتا ہے۔

دودھ :

دودھ ایک گلاس لیں اور اس میں 5 پیپل ڈال کر اُبالیں اور پھر ٹھنڈا ہونے پر چینی یا شکر ملانے کے بعد روزانہ صبح و شام پئیں۔ اس سے کھانسی، زکام، دمہ، پھیپھڑوں کی کمزوری، ٹی بی کی ابتدائی حالت میں فائدہ ہوتا ہے۔

منقہ :

منقہ، پیپل، دیسی چینی ہم وزن پیس کر ایک چمچ صبح و شام کھانے سے تپ دق اور کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

مکھن :

اِس مرض میں مکھن، مصری دودھ میں ملا کر کھانے سے نہ صرف مرض کا خاتمہ ہوگا بلکہ قوت بھی حاصل ہوگی۔

انگور :

انگور کا استعمال تپ دق کے مرض میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

لیموں :

تپ دق کے وہ مریض جنہیں لگاتار بخار رہتا ہو تو انہیں گیارہ پتے تلسی، نمک، زیرہ، سونٹھ ایک گلاس گرم پانی میں لیموں کا رس 25 گرام ملا کر کچھ دن تین مرتبہ روزانہ پلائیں۔

آم :

آم کا رس ایک کپ اور اس میں 60 گرام شہد ملا کر صبح و شام دو مرتبہ روزانہ پلائیں۔ روزانہ گائے کا دودھ تین مرتبہ 21 دن تک پلانے سے تپ دق میں افاقہ

ہوتا ہے۔

سیب :

تپ دق کے مرض میں سیب کا استعمال مفید ہے۔ آنتوں، جگر اور دماغ کے لئے بے حد مفید ہے۔

لہسن :

ڈاکٹر ای۔ بی۔ ایشوز (ہومیو پیتھک) کا بیان ہے کہ لہسن کھانے والے افراد کو تپ دق کا مرض نہیں ہوتا ہے۔ لہسن کے استعمال سے تپ دق کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

ناریل:

25 گرام کچا ناریل روزانہ کھانے سے یا پیس کر پینے سے تپ دق کے جراثیموں کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

پیاز :

کچھ عرصہ قبل برطانیہ کے ڈاکٹر پرس نے پیاز کو تپ دق کے لئے مفید قرار دیا تھا۔ ڈاکٹر ڈبلیو۔ سی۔ منچن کا بیان ہے کہ جسم انسانی پر تپ دق کے جراثیموں کے حملے کو پیاز کے رس سے روکا جا سکتا ہے۔ کچا پیاز کھانے سے بھی یکساں اثر ہوتا ہے۔ یہ صحت کا محافظ اور جراثیم کش ہے۔ کچے پیاز پر نمک ڈال کر کھانے سے تپ دق میں مفید ہے۔

کھجور :

تپ دق کے مریضوں کے لئے کھجور کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کیلا :

اس مرض کو دور کرنے میں کیلے کے درخت کا تازہ رس یا کچا کیلا کھانا مفید ہے۔ تپ دق میں مبتلا جن مریضوں کو تکلیف دہ کھانسی آتی ہے جس سے زیادہ مقدار میں بلغم نکلتی ہو، ان کو زیادہ پسینہ آتا ہو، پسینہ اس قدر آئے کہ کپڑے بھیگ جائیں۔ تیز بخار رہتا ہو، دست آتے ہوں، بھوک نہ لگتی ہو، وزن بھی کافی حد تک کم ہو جائے ان کو کیلے کے موٹے تنے کا رس نکالنے کے بعد چھان کر ایک دو تازہ کپ ہر دو گھنٹے کے بعد گھونٹ گھونٹ پلایا جائے۔ تین دن روزانہ رس پلانے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

گاجر :

گاجر کا رس ٹی بی کے مرض میں مفید ہے۔ اس میں غذا کے متوازن عنصر ہوتے ہیں۔

لونگ :

تپ دق کے مرض کے خاتمے میں لونگ بے حد مفید ہوتی ہے۔

سرطان (کینسر)

(Cancer)

کینسر (Cancer) کا مطلب لغوی حوالے سے کیکڑا ہے جو ایک طرح کی صدفی مچھلی ہوتی ہے جس کی 10 ٹانگیں ہوتی ہیں۔ طبی اصطلاح میں کینسر خلیاتی رسولی کو کہتے ہیں جس کے خوردہ افزائش اور پھیلاؤ سے آخر کار موت واقع ہوسکتی ہے۔ گویا کینسر ایک طرح کی خلیے کی بیماری ہے جو ان کی نارمل نشوونما اور اجتماعی تنظیم کو متاثر کرتی ہے۔ نارمل بافتوں میں بعض خلیے خلافِ معمول رویئے کا مظاہرہ کرتے ہیں یعنی انِ کی ہیئت بدل جاتی ہے اور افزائش بے قابو ہو جاتی ہے۔ بدن کے دیگر حصوں میں منتقل ہونے لگتے ہیں اور اس طرح نارمل خلیوں کی تباہی شروع ہو جاتی ہے۔ کینسر کسی ایک مرض کا نام نہیں بلکہ اس ضمن میں کئی امراض آتے ہیں جس کا آغاز اور انجام ایک ہی طرح کا ہوتا ہے۔ کینسر لاحق ہونے کی کئی وجوہات ہیں۔ ان میں سے بیشتر خود ہمارے اپنے ہی پیدا کردہ ہیں مثلاً سگریٹ نوشی، پان کھانا، نسوار کھانا، اشیائے خوردونوش میں ملاوٹ اور فضائی آلودگی وغیرہ شامل ہیں۔ سگریٹ نوشی سے گلے اور پھیپھڑوں کے سرطان کے غالب امکانات ہوتے ہیں۔ پان میں چونا کتھا اور سپاری وغیرہ ملا کر کھایا جاتا ہے جس سے حلق اور زبان کا کینسر ہوسکتا ہے۔ ہلدی، مرچ مصالحوں اور سبھی اشیائے خوردونوش میں بے تحاشا اور بلا روک ٹوک ملاوٹ ہو رہی ہے۔ سبزیوں پر کرم کش ادویات کا سپرے کیا جاتا ہے۔ پلاؤ زردے میں رنگ

استعمال ہوتے ہیں۔ اسی طرح مٹھائیوں کو خوشنما بنانے کیلئے رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ شہروں میں جو پانی استعمال کیا جاتا ہے اس کا اگر تجزیہ کیا جائے تو ہزاروں خرابیاں ان کے اندر موجود ہیں۔ تاہم بڑے شہروں میں ناقص صفائی کے علاوہ فضائی آلودگی مانع صحت خطرناک حد تک بڑھ چکی ہے لہٰذا سینے، پھیپھڑوں اور معدے کے کینسر میں تیز رفتاری سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر کینسر ہونے کا علم شروع ہی سے ہو جائے تو مریض کو بچایا جا سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل علامات سے کینسر کو شروع میں ہی شناخت کیا جا سکتا ہے۔

- کوئی بھی ایسا زخم جو جلد ٹھیک نہ ہو، خاص طور پر منہ کا کوئی زخم۔
- مسلسل غیر فطری خون ڈسچارج ہو رہا ہے۔ خاص طور پر خواتین میں ماہواری رکنے کے بعد۔
- عورت کے کسی بھی حصے میں گوشت بڑھنا یا حمل، گانٹھ، موٹاپا (Tumour and Lumps) خاص طور پر عورتوں میں کھانا نگلنے میں مشکل پیش آتی ہو۔
- لگاتار کھانسی ہونا، آواز میں بھاری پن یا گلا بیٹھنا۔
- آنتوں کے قدرتی فعل میں فرق، لگاتار قبض یا دست آنا۔

خون میں پیدا شدہ گندے عناصر کا مجموعہ کینسر ہی ہے۔ اس سے خوفزدہ ہونے کے بجائے اپنے روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی کر کے اس بیماری کو دور کیا جا سکتا ہے۔ انگلینڈ کے "ہیری تحقیقاتی مرکز" کے مطابق جو عورت تینتیس برس کی عمر سے پہلے حاملہ ہو جاتی ہے۔ اس کے پستانوں میں گانٹھ، کینسر نہیں ہوتی۔ یہ بیماری فطرت کی طرف سے، قدرتی کھانے پینے پر انحصار کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ غذا کے ذریعے علاج زندگی کی اُمید پیدا کرتا ہے اور مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔ ذیل

میں غذا کے ذریعے کینسر کے علاج کی مکمل تفصیل دی گئی ہے۔

کینسر کا علاج غذا سے

دورِ جدید میں باقاعدگی سے جو تحقیقات کی جارہی ہیں ان کی روشنی میں یہ ثابت ہوتا ہے کہ غذا میں پایا جانے والا کیمیکل "بیٹا کیروٹین" کینسر کے خاتمے کا سبب ہے۔ یہ کیمیکل "بیٹا کیروٹین" ثابت دالوں، بند گوبھی، پھول گوبھی، گاجر، لیموں، مسمی، مالٹا، نارنگی وغیرہ میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ پھل، سبزیاں کینسر کے مریض کو وافر مقدار میں کھانے کو دیں۔ تلی ہوئی غذا سے کینسر پیدا ہوتا ہے۔ تلی ہوئی غذا اور کینسر کی وجہ سے "پائیرولائیسٹرس" کی مقدار پیٹ میں بڑھتی رہتی ہے لہٰذا تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔

گاجر :

گاجر کا رس مسلسل پئیں تو جسم سے خراب اور زہریلے عناصر خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر کے استعمال سے کینسر جیسے مہلک امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ گاجر کے رس کا ایک گلاس روزانہ صبح ناشتے سے قبل اور شام کے وقت ضرور پیا جائے۔

پھول گوبھی :

خالی پیٹ، صبح نہار منہ تین چوتھائی پھول گوبھی کا رس بلاناغہ پینے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

انگور :

کینسر میں مبتلا مریض کو پہلے تین دن مکمل فاقہ کروایا جائے۔ پھر اسے انگور کھلانا شروع کریں۔ کبھی کبھی اینما بھی لگائیں۔ ایک دن میں دو کلو سے زیادہ انگور نہ دیئے جائیں۔ کچھ دن کے بعد چھاچھ پینے کو دیں اور دوسری کوئی چیز کھانے کو نہ دیں۔

اس کے فوائد آہستہ آہستہ مہینوں میں ظاہر ہوں گے۔ اس کی پلٹس زخموں پر لگانے سے افاقہ حاصل ہوگا۔ کینسر کے علاج میں کبھی کبھی انگور کا رس پینے سے پیٹ درد اور مقعد میں جلن ہوتی ہے۔ اس سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ درد کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔ درد کے دوران سینک کر لیں۔

بند گوبھی :

صبح خالی پیٹ نہار منہ کم از کم آدھا کپ بند گوبھی کا رس روزانہ پئیں۔ اس سے ابتدائی حالت کا کینسر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

پالک :

پالک کے رس 4 اونس میں گاجر کا رس 12 اونس ملا کر پینے سے کینسر کے مرض کو کافی افاقہ ہوتا ہے۔

گیہوں :

ڈاکٹر وگمور کا بیان ہے کہ گیہوں کا پودا کینسر کے علاج میں مددگار رہتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ کینسر بھی جسم کی ایک حالت محض ہے جو یہ بتاتی ہے کہ اس عجیب وغریب آلے یعنی جسم میں کوئی خرابی ضرور ہے۔ قدرت ہمیشہ جسم کو متوازن رکھنے کی کوشش کرتی ہے۔ کچھ لوگ کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں اور کچھ کو دوسری بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ یہ اس لئے کہ سب کا زندگی گزارنے کا طریقہ جدا جدا ہے۔ ایک عورت کو چھاتی کا کینسر تھا۔ ہر طرح کا علاج کروا کر وہ مایوس ہو چکی تھی۔ اس کو اس طرح کے جوس کی غذا دی گئی کہ کچھ مہینوں میں وہ ٹھیک ہو گئی۔ گیہوں کے پودوں میں آلودگی مدافعت عناصر ہیں اور اس کے استعمال سے کینسر اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اس رس کو لوگ ''گرین بلڈ'' (Green Blood) کا درجہ دیتے ہیں۔ کہتے

ہیں کہ یہ اس انسان کے خون سے 40 فیصد موافقت رکھتا ہے۔

گیہوں کا رس۔ ایک علاج

گیہوں کا رس کینسر کا ایک مؤثر علاج ہے۔ اس کی تیاری کے لئے دس بارہ عدد گملوں میں کھاد سمیت مٹی بھر لیں۔ پھر روزانہ ایک گملے میں چند دانے گیہوں کے بو دیئے جائیں۔ کبھی کبھار پانی بھی ڈالتے رہیں۔ گملوں کو چھاؤں میں رکھنا چاہیے۔ ایک گملے میں جب پودے چھ انچ کے قریب ہو جائیں تو اکھاڑنے کے بعد ان کی جڑ کاٹ کر جڑ کو پھینک دیں اور ان کو دھو کر صاف کر کے چٹنی کی طرح پیس لیں اور پھر اس کو کپڑے کی ایک پوٹلی بنا کر نچوڑ لیں۔ اس رس کو صبح و شام پیا جائے۔ اس طرح سے گیہوں بوتے رہیں اور مسلسل اس طریقے کو جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آدھا کپ گیہوں دھو کر کسی برتن میں دو کپ پانی میں بھگو لیں۔ بارہ گھنٹے بعد وہ پانی صبح و شام پیتے رہیں۔ خطرناک امراض آٹھ دس یا پندرہ بیس دنوں کے اندر دُور ہو جائیں گے۔ دو تین ماہ کے بعد بستر مرگ پر پڑا ہوا مریض بالکل تندرست ہو کر پہلے کی طرح صحت مند ہو جائے گا۔ اس میں لیموں یا نمک نہ ملائیں۔ پینے کے بعد کچھ دیر تک کوئی چیز نہ کھائیں۔ تجربہ کر کے خود اس کے فوائد کو دیکھ لیں۔ گیہوں کا رس پیتے ہوئے کچا کھانا جیسے پھل، سبزی زیادہ سے زیادہ کھانے سے بہتر اور جلد نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

ڈبل روٹی :

جدید تحقیقات سے یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ اگر کھانے میں ڈبل روٹی کا استعمال کیا جائے تو پیٹ کے کینسر سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ ڈبل روٹی او. کینسر ایک دوسرے سے منسلک ہیں کیونکہ ماہرین خوراک نے دریافت کیا ہے کہ ڈبل روٹی دیگر خوردنی اشیاء کے برعکس جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ جس سے آنتوں کا کینسر لاحق ہونے کا

خطرہ نہیں رہتا۔ کچے پھلوں، سبزیوں کا رس، کینسر کے مریضوں کے لئے مفید غذا ہے۔ کینسر کے مؤثر علاج کیلئے ضروری ہے کہ غذا میں تبدیلی کی جائے۔ اس کے علاوہ ماحول کی تمام آلودگیوں سے مریض کو محفوظ رکھیں۔

لہسن :

پیٹ کے کینسر سے بچاؤ کے لئے لہسن بہترین ہے۔ کینسر کی صورت میں لہسن کو پیسنے کے بعد پانی میں ملا کر کچھ ہفتے پینے سے کینسر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دہی :

دہی کا استعمال کینسر کے کئی قسم کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اس کا استعمال صحت کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔ ویسے تو دہی دودھ کو جمانے کی صورت میں بنتا ہے۔ لیکن دودھ، دہی کی صورت اختیار کر کے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

غذائی علاج میں انقلابات

زمانے کے ساتھ ساتھ کینسر کے علاج میں کئی ایک غذائی انقلابی تبدیلیاں سامنے آئی ہیں۔ ذیل میں انہیں پیش کیا جا رہا ہے۔

❖ مریض کی جلد، گردوں، پھیپھڑوں اور آنتوں کی صفائی کی جائے۔ گردوں کی صفائی کے لیے اپنا لیا جائے۔ چار دن تک مریض کو صرف انگور، سنگترہ، ٹماٹر، ناشپاتی، لیموں وغیرہ رسیلے پھل کھانے کو دیں۔ گاجر اور ایسی کچی سبزیوں کا رس بھی مفید ہے۔

❖ مذکورہ نسخہ پر کچھ دنوں تک عمل پیرا ہونے کے بعد مریض کو قدرتی غذا دینا شروع کر دیں۔ جیسے لہسن، ٹماٹر، گاجر، ہری پتے دار سبزیاں، بند گوبھی وغیرہ۔

- پرانے دور میں لوگ لہسن کینسر کی دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ مصر کے لوگ بھی اس کو بطور دوا استعمال کرتے تھے۔ جو لوگ کافی مقدار میں لہسن کھاتے ہیں انہیں کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- اٹلی کے سائنس دانوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ وٹامن میں پایا جانے والا ''ویٹا کارٹیوون'' عنصر کینسر کی روک تھام کیلئے مؤثر ثابت ہوا ہے۔
- جاپانی سائنس دان ڈاکٹر فوکو نیر موریشک، جو گزشتہ 33 برسوں سے وٹامن سی کی کینسر کے علاج کی قوت پر تحقیق کر رہے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ کینسر کے مریضوں کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ وٹامن سی اور تانبا بھی کینسر میں مفید ہیں۔
- دنیا بھر میں جاری تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ جو لوگ روزانہ سبز اور زرد سبزیاں کھاتے ہیں ان کو پیٹ کے کینسر کا امکان کم ہوتا ہے۔
- ہیبرٹ یونیورسٹی نے 1200 خاندانوں پر ایک تحقیق کی ہے کہ جن گھرانوں میں گاجر، ٹماٹر سلاد، سبز پتے دار سبزیاں، میوے اور تربوز کا استعمال زیادہ سے زیادہ ہوتا ہے ان میں کینسر کے امکانات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھرپور آرام دینا اور ذہنی تناؤ سے دور رہنا بھی ازحد ضروری ہے۔

لقوہ

تعریف :

اس مرض میں چہرہ ایک طرف سے مفلوج ہو کر غیر طبعی طور پر دوسری طرف کھنچ جاتا ہے جس سے دونوں لب اور ایک آنکھ کی پلکیں خوبی سے نہیں مل سکتیں۔

فالج :۔ اس مرض کو کہتے ہیں جس میں بدن کا نصف بایاں یا نصف دایاں حصہ سر سے پاؤں تک ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔

رعشہ (کپکپی) :۔ اس مرض میں کوئی عضو لرزتا اور کانپتا ہے۔ عموماً گردن اور ہاتھ میں ہوتا ہے۔

وجوہات :

سردی لگنا، رقیق بلغمی مواد کا چہرہ کے اعصاب پر گرنا، دماغی امراض، دماغ کے بعض امراض، کمزوری اعصاب، آتشک، کان کی ہڈیوں کے زخم، دانت کا خراب ہو جانا، کمزوری وغیرہ۔

علامات :

منہ ٹیڑھا اور ایک طرف کا گوشہ دہن ڈھیلا ہو جاتا ہے اور جس طرف چہرہ کھنچا ہو وہ حصہ درست ہوتا ہے اور منہ سے رال بہتی ہے۔ پانی پیتے وقت منہ سے باہر چلا جاتا ہے۔ مریض تھوکنے، سیٹی بجانے اور پھونک مارنے کی کوشش کرے تو وہ ایسا نہیں کرسکتا۔ بیمار حصہ کی آنکھ کھلی رہتی ہے اور اس سے پانی بہتا ہے ایسے حروف جو

ہونٹوں کی مدد سے بولے جاتے ہیں مثلاً ب، پ، ف اور م وغیرہ کو صحیح طور پر نہیں بول سکتا۔

غذا اور پرہیز :

شوربا، یخنی، مونگ کی کھچڑی، پالک، کدو، خرفہ، سیب، انار، انگور وغیرہ کھائیں اور سرخ مرچ، بینگن، آلو، گوبھی، مچھلی، تمام بادی اور خشک غذاؤں نیز ملاپ، غم وغصہ اور کثرت دماغی محنت سے پرہیز کریں۔

علاج :

فالج، لقوہ اور رعشہ، یہ تقریباً ایک جیسی بیماریاں ہیں۔

یونانی علاج:

لقوہ:۔ جوارش جالینوس اور حبِ ازراقی، جنگلی کبوتر کی یخنی لقوہ کیلئے بے حد مفید ہے۔

فالج : جوارش، جالینوس اور معجون ازراقی

رعشہ : حبِ ازراقی اور خمیرہ بادام

لقوہ اور فالج والے روغن قسط کی مالش کریں۔

◆◆◆

باب پنجم

معدنیات سے علاج

باب پنجم

معدنیات سے علاج

سونا، چاندی، تانبا اور لوہے کا پانی

ان مختلف دھاتوں کے اثرات بعض اعضاء اور ان کے افعال پر ہی مفید ہوتے ہیں، مثلاً

1۔ تانبا

اعصابی نظام سے متعلق ہر قسم کی شکایت، ہائی بلڈ پریشر، آرتھرائیٹس، پولیو، ذہنی دباؤ اور کوڑھ کیلئے تانبا مفید ہے۔

2۔ چاندی

نظامِ انہضام اور مثانے سے متعلق تمام بیماریوں کیلئے چاندی مفید ہے۔

3۔ سونا

نظامِ تنفس، پھیپھڑے، دل و دماغ کیلئے، اس کے علاوہ جنرل ٹانک کے طور پر سونا مفید ہے۔

ان دھاتوں کا پانی مندرجہ ذیل طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

چار پیالے پانی گرم کرنے کیلئے رکھیں۔ اس میں

1۔ تانبے کا پانی بنانے کیلئے دو اونس کے برابر تانبے کی پلیٹ، ٹکڑے یا 6 سے 8 تانبے کے سکے یا تار ڈالیں (50 سے 60 گرام)

2۔ چاندی کا پانی بنانے کیلئے دو اونس خالص چاندی کی ٹکیہ یا سکے ڈالیں

(30 سے 50 گرام) چاندی کے زیورات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

3۔ سونے کا پانی بنانے کیلئے آدھے سے ایک اونس 22 کیرٹ سونے کے سکے یا زیورات ڈالیں۔ (15 سے 20 گرام)

4۔ خون میں فولاد کی کمی ہو، انیمیا یا حمل کی حالت ہو تو بغیر زنگ لگے ہوئے دو اونس (50 سے 60 گرام) لوہے کا ٹکڑا لیں اور دیگر دھاتوں کیساتھ ابلتے پانی میں ڈال دیں۔ یا ان چاروں دھاتوں کو ایک ساتھ پانی میں ڈال کر بھی ابالا جا سکتا ہے۔ یہ تمام دھاتیں خالص اور پاک ہوں اس کا یقین دھاتی پانی اُبالنے سے قبل ہی کر لیں۔ چاروں دھاتیں ایک ساتھ بھی رکھی جاسکتی ہیں۔

سونا 15 گرام، چاندی 30 گرام، تانبا 60 گرام، لوہا 60 گرام۔ 25% پانی جل جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان لیں اور جتنا گرم پی سکیں پی لیں۔ ممکن ہو تو ایک پیالہ صبح نہار منہ اور بقیہ پانی دن بھر میں جب چاہیں پئیں۔ مرض کی شدت زیادہ ہو تو یہ پانی ایک پیالے برابر اور ضرورت محسوس ہو تو آدھا پیالہ رہنے تک ابالیں اس طرح تیز اور زیادہ اثر والا پانی پئیں۔ ایسا پانی استعمال کے دوران لیموں اور چھاچھ جیسی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اسطرح چاروں دھاتوں سے بنایا ہوا پانی عام شخص کیلئے بھی جنرل ٹانک کا کام کرتا ہے۔ قوت حیات کا بہاؤ صحیح نہ ہو تو ایسے تمام امراض میں یہ پانی پینا چاہیے۔

فائدے

ہائی بلڈ پریشر، پولیو، آرتھرائٹس، فالج، تپ دق، کینسر جیسے دیرینہ امراض، ذہنی نشو ونما سے محروم بچوں، مسکولر ڈسٹروفی اور ہارٹ اٹیک میں تیز اثر والا سونے کا پانی حیرت انگیز نتائج دیتا ہے۔ یہ پانی دماغ کیلئے بھی عمدہ ٹانک ہے۔

◆◆◆

باب ششم

رنگوں سے علاج

باب ششم

رنگوں سے علاج

ڈاکٹر ایڈون ڈی بیبٹ

سورج کے رنگوں کا استعمال

ہندو مذہب کے ویدوں میں سورج کی لامحدود عظمت کو بیان کیا گیا ہے جو کہ حقیقت پر مبنی ہے۔ کیونکہ سورج کے دم سے ہی ہماری کائنات کا وجود قائم ہے۔ ہر زندہ شے کو جتنی قوت درکار ہے۔ وہ سورج سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ قوت بیش بہا اور بے شمار ہے۔ اس کو سمجھ کر استعمال کرنا چاہیے۔

سورج ہمیں سفید نظر آتا ہے۔ لیکن اس میں سرخ، زعفرانی نیلا، پیلا، ہرا، آسمانی اور جامنی رنگ ہوتے ہیں۔ ان رنگوں میں اول الذکر تین رنگ گرم مزاج ہیں چوتھا معتدل اور آخرالذکر تین ٹھنڈے مزاج کے اور جراثیم کش ہیں۔

امریکہ کے ڈاکٹر ایڈون ڈی بیبٹ نے مختلف امراض کے مریضوں پر رنگین شعاؤں کا تجربہ کیا جس سے ثابت ہوا کہ اس سے کسی بھی قسم کے دائمی اور خطرناک امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔

کس رنگ سے کون سے مرض کو شفاء ہوتی ہے

1۔ جامنی (Violet)

ہڈیوں کے گودے اور اعصابی امراض ذہنی انتشار، ٹیومر، گنجا پن، موتیا،

اچانک طاری ہو جانے والے اندھے پن کے لیے جامنی رنگ مفید ہے۔

2۔ نیلا (Indigo)

آنکھ، ناک اور کان امراض، چہرے کا لقوہ، پھیپھڑے کے عارضے، دمہ، ٹی بی، تبخیر، اعصابی امراض، لقوہ، بچوں کا تشنج اور پاگل پن کے لیے نیلا رنگ مفید ہے۔

3۔ آسمانی (Blue)

متعدد امراض کھانسی، گلے کے امراض، ٹائیفائیڈ، منہ کے چھالے، چیچک، سر کا ورم، اعصابی امراض، بے خوابی، ذہنی عارضہ، مادہ منویہ کی خرابی، نکسیر، جل جانا، ڈاکٹر ایڈوین بیبٹ اس رنگ کی شعاؤں کو دنیا کی بہترین جراثیم کش دوا مانتے ہیں۔

4۔ سبز (Green)

عارضہ قلب، لو اور ہائی بلڈ پریشر، جلدی امراض، کینسر، انفلوئنزا، سیفلیس، آنکھوں کے درد کے لیے سبز رنگ مفید ہے۔

5۔ پیلا (Yellow)

امراض ہاضمہ، تبخیر، قبض، گیس، عارضہ جگر، ذیابیطس اور کوڑھ کی صورت میں پیلا رنگ فائدہ مند ہے۔

6۔ زعفرانی (Orange)

پرانا دمہ، بلغمی بخار (برونکائٹس) سانس کی نالی کا ورم، گھنٹیا، گردوں کا ورم، ذہنی کمزوری میں زعفرانی رنگ مفید ہوتا ہے۔

7۔ سرخ (Red)

انیمیا، جسمانی کمزوری، سستی، سردی، لقوہ، سفید برص، جوڑوں کا درد، ٹی بی کے امراض میں سرخ رنگ مفید ہے۔

شعاعوں سے علاج کا طریقہ

طلوع آفتاب سے ڈیڑھ گھنٹہ بعد اور غروب آفتاب سے ایک گھنٹہ قبل کا وقت علاج کے کیلئے بہترین ہے۔ اس وقت کی دھوپ کے آڑے ایک مطلوبہ رنگ کا شیشہ رکھیں اور پانچ منٹ تک شعاعوں کو جھیلیں۔ جس حصے پر شعاعیں ڈالنی ہوں تو اس حصے کو کھلا رکھیں۔ اور جسم پر براہ راست ہوا نہ لگنے دیں۔

اگر سورج کی شعاعوں کو جھیلنا ممکن نہ ہو تو مطلوبہ رنگ کا 60 سے 100 واٹ کا بلب لیں اگر ایسا بلب نہ ملے تو مطلوبہ رنگ کا جلیٹن پیپر چار گنا تہہ کر کے لپیٹ لیں جس حصے پر شعاعیں پھینکی ہوں تو اس سے 18 سے 20 انچ کا فاصلہ رکھ کر 5 سے 10 منٹ تک دن میں دو مرتبہ شعاعیں جھیلیں۔

مطلوبہ رنگ کا پانی تیار کرنے کا طریقہ

مطلوبہ رنگ کے شیشے کی بوتل میں 3/4 حصے پانی لیں۔ پھر ایک تختے پر بوتل کو اس طرح رکھیں کہ کم از کم تین گھنٹے کی دھوپ اس پر پڑے۔ اس تیار کئے ہوئے پانی پر کوئی اور روشنی نہ پڑے۔ پھر مرض کی شدت کے مطابق ہر پندرہ منٹ سے ایک گھنٹے کے وقفے سے پئیں۔ جہاں دو رنگوں کی ضرورت ہو وہاں باری باری دونوں رنگ کے پانی پئیں۔

◆◆◆

باب هفتم

مالش سے علاج

باب ہفتم

مالش (Massage)

تاریخی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ مشرق بعید میں 300 ق م کے لوگ بذریعہ مالش مریضوں کا علاج کرتے تھے۔ 399 تا 469 ق م میں سقراط نے نہانے کے بعد مالش کرنے کا طریقہ علاج لوگوں کیلئے تجویز کیا۔ مالش سے علاج کرنے کی تاریخ 5000 سال پر محیط ہے۔ یونانی معالج درد اور جوڑوں کے مریضوں کا مالش سے علاج کرتے تھے۔

انیسویں صدی عیسوی میں مالش کو تب شہرت حاصل ہوئی جب ایک سویڈش ماہر سپاہ گر ہنرک لینگ نے مالش کا طریقہ علاج دوسروں کے لئے تجویز کیا۔ اس طریقہ میں جسم کے نرم حصوں کی مالش جسم کو آرام پہنچانے کی غرض سے کی جاتی تھی۔

مالش کے بارے 1970 میں جارج ڈاؤننگ کی ایک کتاب شائع ہوئی اس نے مالش کے جدید طریقے وضع کئے۔ اس نے اپنی کتاب میں ردعمل اور شیائستوں، چینی طریقہ مالش کو بھی شامل کر کے اس کا نام معالجاتی مالش رکھا۔ اس کا مقصد مریض کو سکون اور آرام پہنچانا تھا۔

مالش کا بنیادی مقصد ذہنی دباؤ کو کم کرنا ہے۔ مالش کے ذریعے ہائی بلڈ پریشر، سردرد، بے خوابی، اور امراض قلب کا بہترین علاج کیا جاتا ہے۔ جسمانی بھوک میں اضافہ، جسم میں فاضل مادوں کا اخراج، اعصابی اور عضلاتی چستی، اور خون میں بے قاعدگی شامل ہیں۔ رقاص اور کھلاڑی اس سے تھکاوٹ کو دور کر سکتے ہیں۔

ہسپتالوں میں مالش کے ذریعے لمبے عرصے تک بیمار اور درد سے کراہتے لوگوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ مالش سے خون کی نالیوں میں نیا خون دوڑتا ہے۔ جن لوگوں کو دل کا دورہ پڑ چکا ہو وہ جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ڈاکٹروں نے کینسر کے مریضوں پر مالش کے اثرات کا جائزہ لیا ہے۔ اس سے یہ پتا چلا کہ مریضوں نے طمانیت اور سکون کا اظہار کیا تاہم بعض ایسے امراض بھی ہیں جن میں مالش تجویز نہیں کی جاتی۔ جن میں وریدی سوزش (Phlebitis) وریدوں کا پھول جانا، خون میں تھکے (Thrombosis) اور بخار وغیرہ کوئی بھی مرض ہو پہلے مستند ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

مالش کی چار بنیادی اقسام ہیں۔

1۔ تھاپی مارنا

2۔ رگڑنا یا دباؤ

3۔ سہلانا

4۔ گوندھنا

عام طور پر مالش کرنے والا بیک وقت چاروں طریقے آزماتا ہے۔ مالش ایک ایسا طریقہ ہے جس میں مالش کرنے والا اور کرانے والا دونوں سکون محسوس کرتے ہیں۔ مالش کرنے والے کو اپنی مہارت سے بہتر انداز میں بروئے کار لاتے ہوئے سکون ملتا ہے۔

1۔ تھاپی مارنا

ہاتھ کو مخصوص شکل دے کر کولہوں، کندھوں، رانوں پر مارنا تھاپی مارنا کہلاتا ہے۔ اس مالش کا فائدہ رانوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔

2۔ رگڑنا یا دباؤ ڈالنا

اس قسم کی مالش سخت جان لوگوں کو تجویز کی جاتی ہے۔ کیونکہ ان کے رباط اور بندھن تھکے ہوتے ہیں رگڑائی سے ان حصوں میں خون کی گردش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ رگڑائی ہتھیلی کی اونچی جگہ سے شروع کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ انگوٹھوں اور انگلیوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ یہ مالش کھلاڑیوں کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے۔

3۔ سہلانا

دونوں ہاتھوں کو معمولی فرق سے اکٹھا جسم پر سہلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہاتھوں کو اس طرح پھیرنے میں ایک خاص قسم کی ترتیب اور حسن کو ملحوظ خاطر رکھا جاتا ہے۔ مالش کرنے والا جسم کو ہلکے انداز میں دباتا چلا جاتا ہے۔ اگر دباؤ زیادہ مقصود ہو تو وہ ہتھیلیوں کا استعمال کرتا ہے۔

4۔ گوندھنا

اس میں مالش کرنے والا عضلات کو گوندھتا چلا جاتا ہے۔ وہ گوشت کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر بل دیتا ہے جس کے نتیجے میں عضلات کو سکون ملتا ہے۔ اور اس حصہ میں خون کی فراہمی زیادہ ہو جاتی ہے۔ کھلاڑیوں کے بعض عضلات میں لیکٹک ایسڈ جمع ہو جاتا ہے اس کی وجہ سے انہیں اینٹھن محسوس ہوتی ہے۔ اس قسم کی مالش کرنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

نوٹ:۔ بخار کی حالت میں مالش نہ کریں۔

کھانا کھانے کے بعد پشت یا پیٹ کی مساج نہ کریں۔

◆◆◆

باب هشتم

پانی سے علاج

باب ہشتم

پانی سے علاج

نیا علم شفاء (The New Science of healing)

یہ حقیقت ہے کہ انسان کی اکثر بیماریاں معدے کی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر معدہ درست ہو تو غذا اچھی طرح ہضم ہو کر طاقت پہنچاتی ہے۔ اگر معدہ درست نہیں تو معمولی غذا بھی ہضم نہیں ہوتی ہے۔ اگر مسلسل بد پرہیزی سے جسم میں فاسد مادے اکٹھے ہو جائیں تو پھر ان کو جسم سے باہر نکالنے کے سوا کوئی علاج نہیں ہے۔ اور اس کا لوئی کوہنی طریقہ علاج پانی کے ہاتھ میں ہے۔ پانی کے اس قدرتی علاج میں نہ صرف وہ بیماری رفع ہوتی ہے بلکہ دیگر جسمانی بیماریاں بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دنیا میں کوئی اور طریقہ علاج کسی ایک مرض کے قطعی درست ہونے کا دعویٰ نہیں کرسکتا لیکن یہ طریقہ علاج دعویٰ کرتا ہے کہ وہ انسان کے جملہ امراض کا قطعی علاج کر کے حقیقی صحت سے نوازتا ہے۔ لوئی کوہنی کے طریقہ علاج پر مبنی کتاب ''دی نیوز سائنس آف ہیلنگ'' کا کئی زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ اور اسکے تقریباً سو سے زائد ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں۔

اس کتاب میں مصنف نے ثابت کیا ہے کہ جملہ امراض خواہ ان کے کچھ بھی نام ہوں ایک ہی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا طریقہ علاج بھی ایک ہے۔ اور یہ طریقہ علاج قوانین قدرت پر مبنی ہے۔ لہٰذا ہمیں اس بات کو نہیں بھولنا

چاہیے کہ جو غذا ہم معدے میں ڈالتے ہیں اس کو ہضم کرنا پڑتا ہے۔ تندرست معدہ بھی ایک خاص حد تک ہی غذا کو ہضم کرسکتا ہے۔ اس سے زیادہ مقدار خواہ کتنی ہی لذیذ ہو وہ زہر ہے۔ اگر وہ ہضم نہ ہو تو جسم میں فاسد مادہ پیدا ہوتا اور ان فاسد مادوں کے اخراج سے ہی جسم اپنی اصلی حالت میں آئے گا۔

لوئی کو ہنی کے علاج کے طریقے

سٹیم باتھ، سن باتھ، فرکش ہپ باتھ، فرکش سٹز باتھ۔

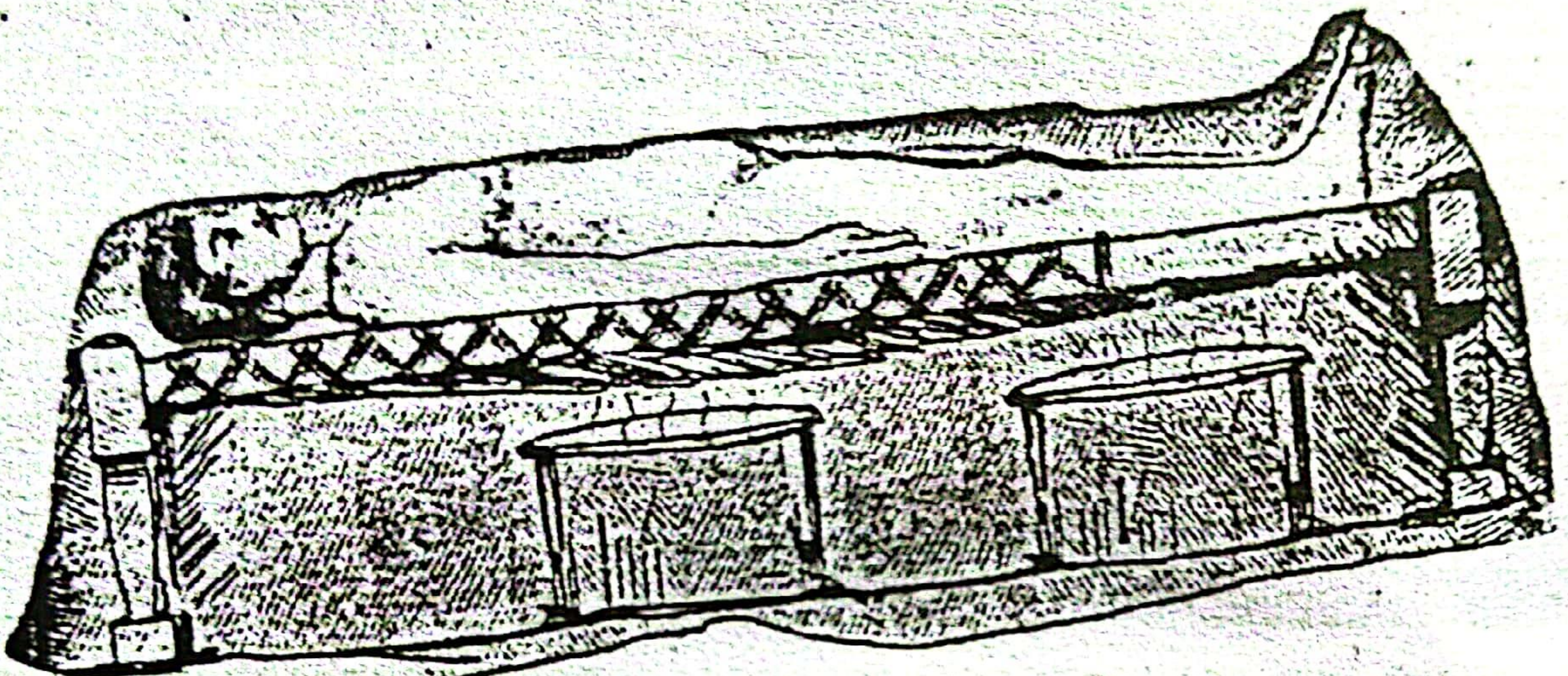
سٹیم باتھ

یہ ایسا طریقہ علاج ہے جس سے جسم اپنا فعل مناسب طریقے سے ادا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔

پورے جسم کا باتھ

اس کیلئے یہ اشیاء ضروری ہیں۔ ایک کمبل، دیگچیاں، ایک بید کی بنی ہوئی بینچ، اور ایک نہانے کا ٹب۔ اس میں پورے جسم کا غسل کیا جا سکتا ہے۔ تصویر میں دکھائے ہوئے طریقے کے مطابق کچھ پانی دو یا تین دیگچیوں میں جوش دیں۔ ایسے تین برتن پورے جسم کے غسل کیلئے کافی ہوتے ہیں۔ اگر پانی کی معمولی دیگچیاں استعمال کی جائیں تو پوری نہ بھریں۔ مریض کو غسل کے وقت برہنہ کر کے اوپر کمبل دے دیں۔ جو دائیں، بائیں اس طرح پڑا ہو کہ بھاپ باہر نہ نکلے۔ ابتدا میں سر پر بھی کمبل ڈال لیں۔ دوسرا شخص کمبل اٹھا کر چارپائی کے نیچے دیگچیاں رکھے۔ آدمی کیلئے دو یا تین اور بچے کیلئے ایک دیگچی کافی ہے۔ بھاپ کم ہو تو زائد دیگچی اول کی جگہ رکھ دیں۔ ایک دیگچی کمر کے نیچے، دوسرے پاؤں کے نیچے، تیسری اگر ضرورت ہو تو پیٹھ کے نیچے۔ دس پندرہ منٹ کے اندر مریض کو چت سے پٹ ہو جانا چاہیے یعنی لوٹ جانا چاہیے۔ تاکہ گرمی پیڑو اور سینے کو خوب لگے۔ سر سے پاؤں تک خوب پسینہ آئے

گا۔ بچوں کیلئے دیگچی بدلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جن لوگوں کو پسینہ جلد نہیں آتا ان لوگوں کو سر بھی ڈھانپنا چاہیے۔ پسینہ پندرہ منٹ یا اس سے زیادہ تک جاری رہنا چاہیے۔ جہاں فاسد مادہ بھرا ہو اس جگہ بھاپ زیادہ دینی چاہیے۔ لیکن اس دوران اگر دل گھبرائے تو غسل بند کر دینا چاہیے۔



"کمزور اور زیادہ بیمار لوگوں کو یہ غسل نہیں کرنا چاہیے۔" ایسے مریض کو فرکشن سٹز باتھ اور فرکشن ہپ باتھ، بن باتھ دینا چاہیے۔ جن لوگوں کو قدرتی طور پر بہت پسینہ آتا ہے ان کو پورے جسم کا باتھ نہیں لینا چاہیے۔

ایک ہفتے میں دو یا زائد بار بھاپ کا غسل لینا چاہیے۔ بھاپ کا غسل ختم ہونے کے بعد فرکشن ہپ باتھ ضرور لینا چاہیے۔ تاکہ جسم ٹھنڈا ہو سکے۔ بھاپ کے غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے جسم کے تمام حصے فوری دھونے چاہیے تاکہ زہریلا مادہ جو بھاپ نے جلد سے خارج کیا ہے صاف ہو سکے۔ اس کے بعد فرکشن ہپ باتھ لینا چاہیے۔ جس قدر جسم زیادہ گرم ہوگا سردی کم لگے گی۔ پسینے سے جلد کے اندر کوئی حرارت پیدا نہیں ہوتی بلکہ جلد گرم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس غسل سے کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ بلکہ جس طرح فولاد کو تپا کر ٹھنڈے پانی میں مضبوطی کی خاطر غوطہ دیتے ہیں اس طرح جسم بھی بھاپ کے بعد ٹھنڈا کیے جانے پر مضبوط اور جفاکش ہو جاتا ہے۔

فرکشن ہپ باتھ کے بعد ضروری ہے کہ جسم پھر گرم کیا جائے تا کہ خفیف سا پسینہ آجائے۔ مضبوط مریض کھلے میدان خصوصاً دھوپ میں محنت جسمانی کر کے گرمی حاصل کریں۔ کمزور مریض کمبل اوڑھ کر پلنگ پر لیٹ جائیں لیکن کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

پورے جسم کے باتھ کے فائدے

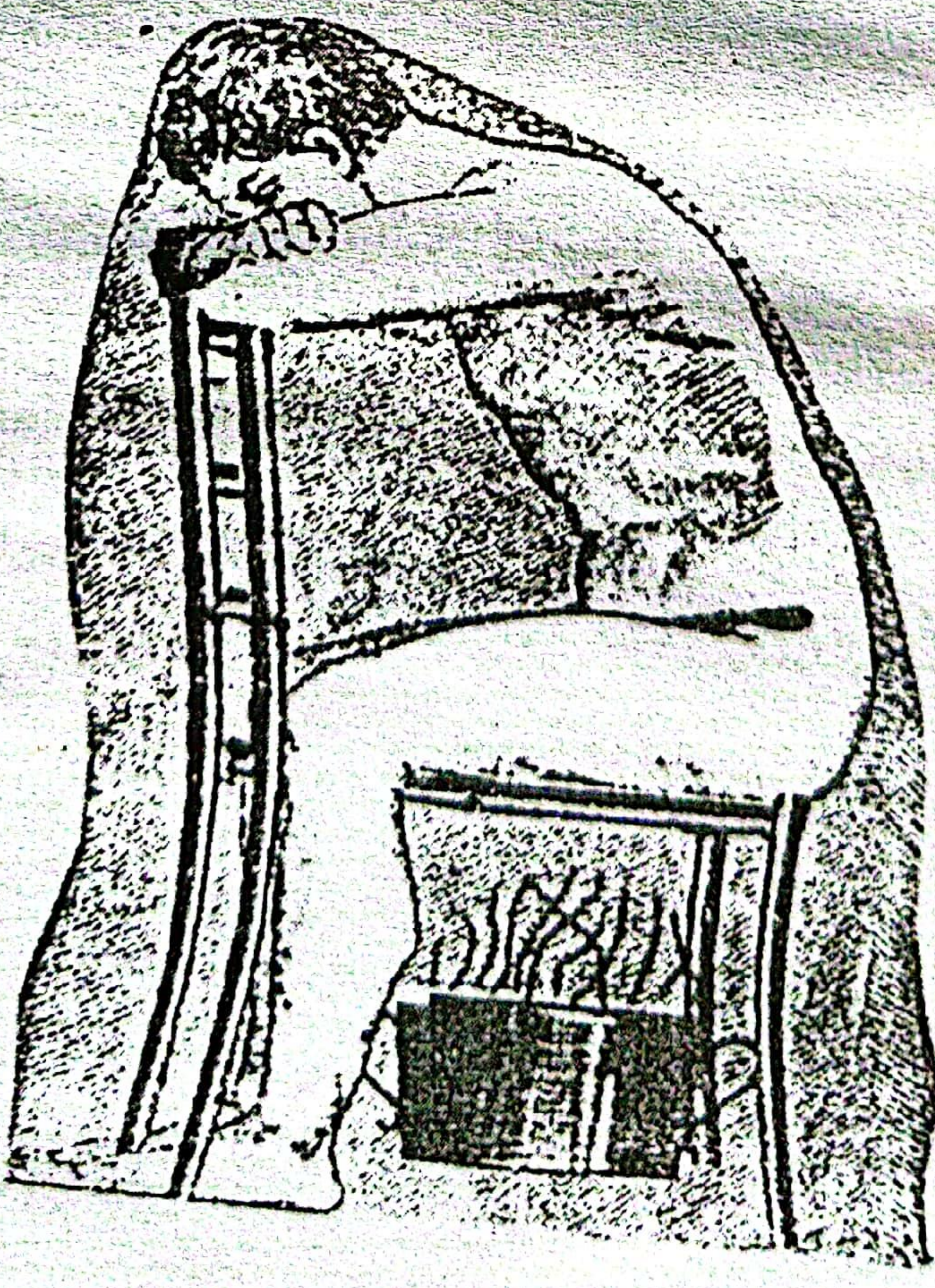
1- یہ باتھ بخار کے لئے فائدہ مند ہے۔

2- جوڑوں کے دردوں کے لئے یہ باتھ مفید ہے۔

3- یہ باتھ قدرتی پسینہ خارج کرتا ہے۔

پیڑو کیلئے بھاپ کا طریقہ

بھاپ لینے کیلئے اگر کوئی بید کی بنی ہوئی بنچ نہ ہو تو معمولی سی کرسی بھی کافی ہے۔ مریض اس طرح جسم کو کمبل سے ڈھک لے اور کرسی کے نیچے ابلتے ہوئے پانی



کی دیگچی رکھ لے۔ تصویر میں پیڑو کیلئے بھاپ کا غسل دکھایا گیا ہے۔ جو وقت طلب امراض شکم اور کلوروسس کیلئے مفید ہے۔ حیض کی خرابی اور دیگر امراض کیلئے بھی مفید ہے۔ اسی تصویر میں غسل کا طریقہ بھی عیاں ہے۔ صرف ایک برتن ایک وقت میں رکھا جاتا ہے۔ اور تبدیل کیا جاتا ہے۔ چونکہ جسم کے جملہ حصے گرم ہو جاتے ہیں اس لئے فوراً بعد فرکشن ہپ یا فرکشن سٹز باتھ لینا ضروری ہے۔

پیڑو بھاپ کے غسل کے فائدے

1- یہ باتھ بواسیر کیلئے مفید ہے۔

2- ٹانگوں کے درد کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

3- حیض کی خرابی کے لئے یہ غسل مفید ہے۔

4- امراضِ شکم کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

بھاپ کا غسل، گردن اور سر کیلئے

جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ سٹول پر ابلتے پانی کا برتن رکھا جاتا ہے۔



سر اور گردن کو اس وقت تک بھاپ دی جاتی ہے جب تک بہت زیادہ پسینہ نہ آئے۔ اس سے ہر قسم کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ یہ دانت کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔ سر اور گردن ٹھنڈے پانی سے فوراً دھو لیں پھر ایک فرکشن ہپ یا سٹز باتھ لیا جائے۔ اگر کچھ دیر کے بعد درد ہونے لگے تو دوسرے دن بھاپ سے کل جسم کو غسل اور گردن کو غسل نمبر وار دینا چاہیے۔ (یعنی ایک مرتبہ کل جسم کو اور دوسری مرتبہ گردن اور پیڑو کو غسل دیں)

بھاپ کے غسل سے گردن اور سر کو فائدے

کان، آنکھ اور حلق کی تکالیف، دانت کا درد، پھوڑے پھنسی کیلئے یہ غسل مفید ہے۔

سن باتھ یعنی دھوپ لینے کا طریقہ

مریض ہلکے کپڑے پہن کر ہوا سے محفوظ جگہ پر چٹائی یا کمبل پر لیٹ جائے۔ جوتا اور موزا اتار دینا چاہیے۔ کسی قسم کا تنگ کپڑا جسم پر نہ ہو۔ سر اور چہرہ دھوپ سے بچانا چاہیے۔ جو سبز پتوں سے اچھی طرح بچایا جا سکتا ہے۔ دھوپ آدھا گھنٹہ سے ڈیڑھ گھنٹہ تک لی جا سکتی ہے۔ جب تک پسینہ نہ آئے تو لیٹے رہنا چاہیے۔ جن لوگوں کو سر درد اور چکر آنے لگیں تو شروع شروع میں کم وقت کی دھوپ لیں۔ دھوپ کے بعد فرکشن ہپ باتھ ضرور لیں۔ مادہ حرکت میں لایا جا سکے اور خارج ہو سکے۔ جس مریض کو فرکشن ہپ باتھ یا بڑے باتھ کے بعد گرمی واپس نہیں آتی وہ پہلے سر کو ڈھانپ کر دھوپ میں ٹہلیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو زیادہ بیمار اور لاغر ہیں۔ ایسے لوگوں کا اس طریقہ سے دھوپ لینا بسا اوقات بہت تیز علاج ہے۔ ابتدائی علاج میں اس کا استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ سب سے عمدہ وقت دھوپ کا دس بجے سے تین بجے دوپہر کا وقت ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دوپہر کا کھانا فوراً بعد کھا لینا چاہیے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ آدھا گھنٹہ بعد کھائیں۔

جسم کے حصوں کا دھوپ سے غسل یا جسم کے حصوں کو دھوپ دینا

بدن کے مختلف حصوں کو دھوپ سے غسل دے کر ایسے امراض جن میں بدن پر گوشت ابھر آتا ہے یا رسولی بن جاتی ہے اور سب کے درد کرنے والے مقامات وغیرہ کی حالت میں اس سے خاصی بہتری آتی ہے۔ جسم کے حصوں کا دھوپ سے غسل اسی طریقہ سے ہوتا ہے جس طریقہ سے کل جسم کا۔ فرق صرف یہ ہے کہ جسم کے حصوں جن کو غسل دینا ہے ننگا کر کے پتوں سے ڈھانپ دینا چاہیے تاکہ سورج کی براہ راست شعاعوں سے بچ سکے مزمن حالتوں میں یہ غسل بہت مؤثر ہے۔

تندرست آدمی دھوپ کو برداشت کر سکتا ہے۔ برخلاف اس کے مریض اور کمزور شخص اس سے بچتا ہے کیونکہ اسے دھوپ میں بے چینی ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے اکثر لوگ دھوپ اور تازہ پانی سے پرہیز کرتے ہیں جس سے جسم نازک اور امراض کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے جسم میں فاسد مادوں کو خارج ہونے میں تحریک ملتی ہے۔ اگر وہ اعضائے انسانی جن کا کام جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرنے کا ہے کمزور ہو جائیں تو اس سے قدرتی طور پر سر درد، سر چکرانا، اور تکان وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔ یہ بات اس امر کی پہچان ہے کہ اس سے مادہ فاسد منتشر ہونے لگا ہے۔

پانی میں جسم کی قوت زندگی بڑھانے کا اثر موجود ہے اور اس قوت زندگی کا بڑھانا ہمارا اولین مقصد ہے۔ امراضِ کہنہ میں اس غسل سے تھوڑا سا اضطراب ہوتا ہے۔ یعنی عین اس وقت جب مرض ایک اچھی طرف پلٹا کھاتا ہے اس سے طبیعت کو گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ ان حالتوں کو ٹھنڈے غسل سے دور کیا جا سکتا ہے۔

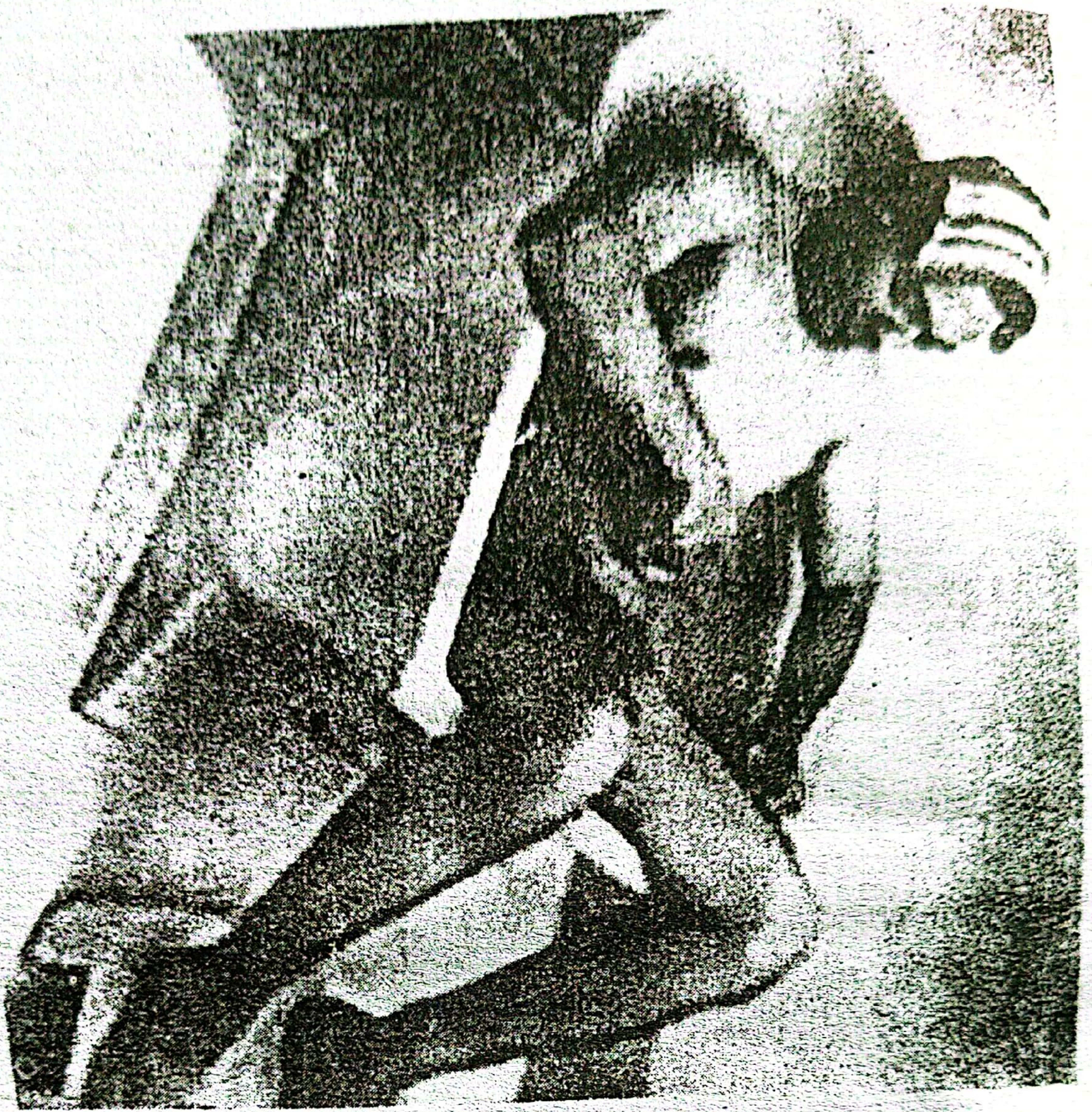
سورج کا اثر سر کے لیے نقصان دہ ہے اور بہت سی تکالیف پیدا کرتا ہے۔ اگر ہم اپنے جسم کو کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں جسم کی کھال اپنے مساموں کو کھول دیتی ہے۔ اور پسینہ آجاتا ہے۔ لیکن اگر ہم ننگے جسم کو سبز اور تازہ عرق دار پتوں سے

ڈھانپ دیں تو اس سے سورج کا اثر بالکل نہیں ہوگا۔ اس لئے یہ امر قابلِ توجہ ہے کہ ہم سبز عرق دار پتے تجویز کریں۔ یہ بات ہمارے برسوں کے تجربے کا نچوڑ ہے کہ دھوپ کا اثر سبز پتوں کے اندر سے جا کر جسم پر پڑنے سے ہی فاسد مواد کو منتشر کرنے میں مدد ملتی ہے۔

دھوپ کا غسل بہ ہمراہ ٹھنڈے غسل سے گرین سکنس خصوصاً پیڑو کے اندر گو مڑے پڑ جانے کی حالت میں یا کمی خون یا کنٹھ مالا (خنازیر) یا سل اور گھنٹیا کی حالت میں مفید ہیں۔

فرکشن ہپ باتھ

تصویر کو ملاحظہ کریں ایک نہانے کا ٹب لیں اس میں پانی اس قدر بھریں جو ناف اور رانوں تک پہنچ جائے غسل کرنے والا کچھ بیٹھ کر اور کچھ پیچھے کو سہارا لے کر بغیر ٹھہرے اور تیزی سے کل پیڑو کو ناف سے نیچے کی جانب اور ایک طرف سے دوسری طرف تک ایک اوسط درجہ کے موٹے بھیگے ہوئے کپڑوں سے ملے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھے جب تک جسم خوب ٹھنڈا نہ ہو جائے۔ اولاً پانچ سے دس منٹ تک کافی ہیں بعد میں وقت بڑھایا جا سکتا ہے۔ مگر کمزور آدمی اور بچوں کیلئے چند منٹ ہی کافی ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ٹانگوں، پاؤں اور جسم کا اوپر والا حصہ ٹھنڈا نہ کیا جائے۔ کیونکہ ان میں معمولاً کم خون ہوتا ہے۔ فرکشن ہپ باتھ کے بعد جسم کو پھر سے گرم کرنا چاہیے۔ مثلاً کھلے میدان میں محنت کرنے سے بہت جلد ہو جاتا ہے۔ کمزور اور نازک مریض بستر پر لیٹ کر اپنا جسم گرم کر سکتے ہیں۔ اگر گرمی بہت آہستہ سے آئے تو کسی اونی کپڑے کی چار گرہ چوڑی پٹی جس سے پیٹ پر دو لپیٹ آ جائیں۔ پیٹ کے چاروں طرف لپیٹ لی جائے تو جلد گرمی آ جائے گی۔



یہ غسل دن میں ایک سے دو بار کریں۔ غسل کی مدت اور پانی کا درجہ حرارت مریض کی حالت پر منحصر ہے۔ بہت سی حالتوں میں غسل کے بجائے فرکشن سٹز باتھ لیں یا دونوں۔

نوٹ:۔ اس طریقہ کار میں عام گھروں والا پانی کا ٹب بھی استعمال ہو سکتا ہے۔

فرکشن ہپ باتھ کے فائدے

یہ غسل پیٹ کی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔

فرکشن سٹز باتھ

یہ غسل نسوانی امراض میں خاص اہمیت کا حامل ہے۔ ایک عام ٹب میں لکڑی

کی چوکی رکھ کر اس میں اتنا پانی لیں کہ چوکی کے کناروں تک آ جائے لیکن اوپر کی سطح جس پر بیٹھنا ہے وہ خشک رہے۔ غسل کرنے والی اس چوکی پر بیٹھے اور ایک موٹا کپڑا پانی میں ڈبو کر بچہ پیدا ہونے والے راستے کے منہ کو دھوئے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اندام نہانی کے بیرونی لب دھوئیں اور وہ بھی سختی سے آگے پیچھے نہیں کرنے چاہئیں۔ اندام نہانی کے اندرونی حصے ہرگز نہ دھوئیں۔ اس غسل میں ٹانگیں پاؤں اور جسم کے باقی اعضاء خشک رہنے چاہیے۔ ایام حیض میں یہ غسل بند کر دیں ایام حیض دو یا تین دن سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

غسل دس منٹ سے ایک گھنٹہ تک دیا جا سکتا ہے۔ خصوصاً جاڑے کے موسم میں کمرے کو گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس غسل میں ممکن ہو تو ہیٹر لگا لیں مگر پانی کو ٹھنڈا ہی ہونا چاہیے مگر حدِ برداشت سے سرد نہیں۔ گرم منطقہ ہمارا کے ممالک میں اس قدر سرد پانی نہیں مل سکتا مگر جیسا بھی سرد پانی میسر ہو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایسی حالت میں کچھ اندیشہ نہیں کہ غسل کا اثر کیا ہوگا۔ اس لیے غسل کا اثر دونوں حالتوں میں ایک ہی ہوگا۔ گرم علاقوں سے جو رپورٹیں آئی ہیں۔ وہ اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ کوئی بھی ٹب باتھ اس کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پانی تھوڑا ہو تو جلد گرم ہو جائے گا اور غسل کا اثر خاطر خواہ نہیں ہوگا۔ ہلکا اور خالص پانی چشمے کے پانی سے بہتر ہے۔ اگر چشمے کا پانی ہو تو اس کو تھوڑی دیر کیلئے رکھ لیا جائے مگر زیادہ گرم نہ کیا جائے۔

مردوں کیلئے یہ غسل اسی طور سے لیا جاتا ہے اور عضو تناسل کے منہ کے اوپر کی کھال کے کنارے کو سرد پانی سے دھو لیں۔ غسل کرنے والا اپنے بائیں ہاتھ کی درمیانی اور انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی سے ذکر کے ڈھکنے والے چمڑے کو پکڑ کر سپاری اور بیرونی حصے کو کھینچ کر اتنا اوپر لے جائیں کہ سپاری ڈھکی رہے۔ ان ہدایات پر من و عن عمل کیا جائے۔

ختنے والے مریض کی صورت میں پانی لکڑی کی چوکی کے اوپر والی سطح سے تین انچ اوپر ہونا چاہیے۔ مریض کی ٹانگوں اور فوطوں کے درمیان جنگا سے اور اس کے درمیانی حصے کو یعنی عضوِ تناسل کے چاروں طرف اور فوطوں کے نیچے واقع ہے۔ مقعد اور فوطوں کے درمیان نیز کمر کا نچلا حصہ، ان مقامات کو کھردرے کپڑے سے اچھی طرح رگڑا جائے۔

اگر کسی مریض کے جسم میں ورم آجائے یا کسی جگہ سڑن پیدا ہوگئی ہو یا جب مزمن مرض میں تبدیلی واقع ہو یا مرض حاد معلوم ہونے لگے تو بسا اوقات اندرونی ورم بہت جلد پہلے ہی غسل کے بعد نیچے کو کھنچا آتا ہے اور اس مقام یا اس کے قریب ظاہر ہوتا ہے جو مقام غسل سے رگڑا گیا ہے۔ یہ بری علامت نہیں ہے۔ رگڑ کی وجہ سے سوزش پیدا ہونے میں کوئی تشویش نہیں ہے۔ غسل جاری رکھا جائے اگر ضرورت ہو تو پہلے ذرا ملائم کپڑا استعمال کرنا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کی سمجھ میں یہ بات نہ آئی ہوگی کہ اس حصہ خاص کے لیے اس غسل کو کیوں پسند کیا گیا ہے۔ بات یہ ہے کہ جسم کا کوئی دوسرا حصہ اس مقصد کیلئے موزوں نہیں ہے۔ کسی دوسری جگہ پر اس قدر باریک رگوں کے سرے نہیں ہیں۔ خاص کر یہ ریڑھ کی ہڈی سے نکلتی ہیں اور دماغی اعصاب پر اپنا اثر ڈالتی ہیں۔ یہ اعصاب ریڑھ کی ہڈی سے نکل کر جسم کے تمام حصوں میں پھیلے ہوئے ہیں جسم کا کوئی حصہ اعصاب سے خالی نہیں ہے۔ اگر کسی موقعہ پر ان کا سلسلہ ٹوٹ جائے تو اس حصے کی حرکت مشکوک ہوجائے گی۔ بہ الفاظ دیگر اس حصے پر جسم کی زندگی قائم ہے۔

سرد پانی کے اندر دھونے سے نہ صرف بے جا اندرونی گرمی کم ہوگی بلکہ اعصاب میں تازگی بھی پیدا ہوگی۔ گویا تمام جسم میں تازگی پیدا ہوگی۔ میرا دعویٰ ہے کہ ہر شخص اس کا تجربہ کرسکتا ہے۔ جملہ امور کو جو اعضائے جسمانی کے افعال کو درست کرنے کے لئے ضروری ہیں پورا کرتا ہے۔ یہ غسل ان لوگوں کیلئے تجویز کیا گیا ہے

جن کی صحت خراب ہے۔ مکمل تندرست آدمی پر اس غسل کا اثر نہ ہوگا اور بیمار اس پر زیادہ بار عمل کریں گے۔

ایسے غسل کا عمل انوکھا ہے۔ اگر کسی حالت میں خاطر خواہ نہ ہو تو اس کی وجہ سے قوت حیات زائل ہو جاتی ہے۔ اگر جسم میں فاسد مادہ بھرا ہوا ہے جو مثل زنگ خوردہ مشین ہو گیا ہو تو بگڑی ہوئی قوت ہاضمہ اس قابل نہ ہوگی کہ سادہ سی غذا بھی ہضم کر سکے۔ اگر ہم قوت زندگی کو بڑھانا چاہیں تو ایسے ہی وسائل سے بڑھا سکتے ہیں۔ میرے نزدیک سب سے اچھے طریقے قدرتی غذا اور یہ غسل ہیں۔

مرض جسم میں حرارت بڑھ جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر جسم کو ٹھنڈ فراہم کی جائے تو مرض ختم ہو جاتا ہے۔ فرکشن سٹز باتھ کے علاوہ پیٹ کے اوپر مٹی کی بندش بیرونی حرارت گھٹانے کیلئے بہت مفید ہے۔ کسی کو یہ خیال نہیں کرنا چاہیے کہ علاج کہ یہ طریقے مریض کو کلی طور پر شفاء پہنچائیں گے کیونکہ جس مریض کی قوت حیات کم ہو چکی ہے اس کو ان طریقوں سے ایسا نفع ہوگا کہ جو کسی دوسرے علاج سے نہیں ہو سکا۔

بعض اوقات ایسی حالتیں بھی سخت ہوتی ہیں جن میں غسل بہت احتیاط سے لینا چاہیے یا چند روز کیلئے غسل بند کر دینا چاہیے۔ دوران علاج نزلہ، زکام، بخار، پھوڑے، پھنسیاں، سر درد یا دوسری تکالیف بھی ہو سکتی ہیں۔ ان کو مبارک خیال کرنا چاہیے اور گھبرا کر علاج روکنا نہیں چاہیے۔ فاسد مادے خارج ہونے کی صورت میں ہی شفاء حاصل ہوگی۔

فرکشن سٹز باتھ کے فوائد:

1۔ یہ غسل نسوانی امراض میں خاص اہمیت کا حامل ہے۔

2۔ یہ غسل مردوں کی جنسی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔

لوئی کوہنی علاج کیلئے چند ضروری ہدایات:

☆ سٹیم باتھ کیلئے بید کی بنی ہوئی چارپائی کام دے سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بینچ پر بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے۔ سب طریقوں میں دیگچیاں ہی استعمال ہونگی۔

☆ ایک ہفتے میں دو یا دو سے زائد سٹیم باتھ عموماً نہیں لینے چاہیے۔ کمزور لوگوں کو بھاپ سے غسل نہیں کرنا چاہیے۔

☆ فرکشن ہپ اور سٹیم باتھ کیلئے کوئی عام نہانے والا ٹب بھی استعمال ہوسکتا ہے۔ ٹب کے اندر ایک چھوٹی چوکی رکھ کر بیٹھنا چاہیے۔

☆ پانی جتنا ٹھنڈا ہوگا اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ پانی اتنا ٹھنڈا ہو جتنا آدمی برداشت کر سکے۔ گرمیوں میں برف ڈالنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ سردیوں میں رات کا باسی پانی مفید ہے۔ کمزور طبیعت والے مریض ابتدا میں اتنا ٹھنڈا پانی لیں جوان کی طبیعت برداشت کر سکے۔

☆ اس ٹب میں پانی چوکی کی اوپر والی سطح کے برابر یا اس سے نیچے رہنا چاہیے۔ غسل کرنے والے تولیے سے پیٹ کو ناف کے نیچے کی طرف اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ رگڑیں۔

☆ یہ باتھ دس منٹ سے شروع کر کے آدھ گھنٹہ تک لے جائیں۔ مزید وقت یا تعداد غسل بڑھانے کیلئے مریض اپنے بند کی شدتِ حساسیت کو مدنظر رکھے اور یہ بھی کہ کس رفتار سے مادے خارج ہو رہے ہیں۔

☆ غسل کے بعد ہلکی سی ورزش کھلی ہوا میں کرنا بھی مفید ہے۔ چونکہ ورزش جسم کو گرم رکھتی ہے۔

☆ اگر ضرورت ہو تو پورا غسل اس غسل سے دو گھنٹے پہلے کر لینا چاہیے۔

☆ باتھ کے آدھا گھنٹہ تک کوئی غذا نہ کھائیں۔

☆ زخم کی صورت میں ٹھنڈے پانی کی مسلسل پٹیاں کریں۔

☆ زود ہضم غذائیں کھائیں اور جب تک پہلی غذا ہضم نہ ہو اس وقت تک دوسری غذامت کھائیں۔

☆ سرخ گوشت اور مرچ مصالحوں والی غذاؤں سے پرہیز کریں (مرغی اور پرندوں کا گوشت کھایا جاسکتا ہے)

☆ رات کا کھانا کم کھائیں اور سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھائیں۔

☆ کھانا خوب چبا کر کھائیں تا کہ منہ کا لعاب زیادہ اچھی طرح اس میں شامل ہو جائے۔

☆ بغیر چھنا آٹا استعمال کریں۔

☆ دالیں چھلکے سمیت کھائیں۔

اس علاج کے چند فوائد

☆ مریض اپنا علاج خود کرتا ہے اور اس کو کسی معالج کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ لیکن بعض حالتوں میں کسی ایسے شخص کی ضرورت پڑتی ہے جو اس علاج سے مستفید ہو چکا ہو۔

☆ مریض کے جسم کو عملِ جراحی کا نشانہ نہیں بننا پڑتا اور اول سے آخر تک علاج مفت ہوتا ہے۔

☆ یہ علاج اتنا آسان اور عام فہم ہے کہ گھر میں رہنے والی مستورات کتاب پڑھ کر اور ناخواندہ خواتین دوسروں سے پڑھوا کر خود اپنی اور اپنے گھر والوں کی زندگی سنوار سکتی ہیں۔

☆ اس میں پانی کے محض بیرونی استعمال سے ہی مریض ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک ہو جاتا ہے۔

☆ جدید ادویات کے برعکس یہ طریقہ علاج ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک ہے۔

☆ اس علاج سے نہ صرف وہ بیماری جس کا علاج کیا جارہا ہے بلکہ اسکے علاوہ دوسرے عوارض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

☆ دنیا میں امراض کے جتنے بھی نام ہیں ان سب کے لئے یہ طریقہ علاج بہتر ہے۔

☆ اس علاج سے ہم خود کو عوارض قلب، سرطان، ٹی بی جیسے عوارض سے بچا سکتے ہیں۔

☆ مرض خواہ معمولی ہو اس سے جلد آرام آجاتا ہے۔

پانی کے اس علاج سے جن امراض کا نہایت کامیابی سے علاج ہوا

ڈاکٹر لوئی کوہنی کے جدید طریقوں کی طرح اس کے نظریات بھی بالکل جدید تھے۔ جس کی وجہ سے اس کو دنیا پاگل کہتی تھی۔ چھوٹے بڑے ڈاکٹر اس پر ہنستے تھے۔ چونکہ لوئی کوہنی جو کچھ کہہ رہا تھا وہ فطرت کی آواز تھی اس لئے جلد دنیا کے کونے کونے میں یہ علاج مقبول ہو گیا۔ اور اس کی کتاب ''دی نیو سائنس آف ہیلنگ'' کا دنیا کی متعدد زبانوں میں ترجمہ ہوا۔

لوئی کوہنی نے اس کتاب میں ثابت کیا کہ عمدہ ہاضمہ ہی عمدہ صحت کی پہچان ہے۔ اور تمام امراض خواہ ان کے کچھ اور نام ہی کیوں نہ ہوں ایک ہی سبب سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا طریقہ علاج بھی ایک ہی ہے۔ دنیا کہ لاکھوں لوگوں نے اس طریقہ علاج کو آزمایا اور فیض حاصل کیا۔ لوئی کوہنی کی یہ کتاب لاکھوں مجبور لوگوں کے لئے درد کا درماں ثابت ہوئی۔ زکام سے لے کر سرطان تک جیسے امراض سے شفاء حاصل ہوتی ہے۔ ان خطوط میں جن بیماریوں کا کامیابی سے علاج کیا گیا ہے وہ درج ذیل ہیں۔

امراضِ قلب، آنکھوں کا سوج جانا، اعضاء کا تشنج، اینڈے سائی نس، اسہال

پیچش، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے، امراض آلہ تناسل، انفلوئنزا، آواز کا بیٹھ جانا، استقاء، اعصابی کمزوری، آتشک، آنکھوں کی کمزوری، آنتڑیوں کی سوزش، آنت کا پھوڑا، بدخوابی، بہرہ پن، بچوں کا قبض، بار بار قے آنا، بواسیر، بول الدم، بیکار بازو، بھوک کا کم لگنا، بانجھ پن، پیڑو کے اندر پھوڑا، پسلی چلنا، پیڑو کا پھٹنا، پلیگ، پھولے ہوئے پاؤں، پاؤں کی نسوں کا کھنچ جانا، پھیپھڑے کی سوزش، تلوؤں کا سوجنا، تھیلی نما رسولی، تھوک میں خون آنا، ٹی بی، ٹائیفس، ٹانگوں پر کشادہ زخم، جگر اور تلی کا بڑھ جانا، جلنے کا زخم، جگر کا سخت ہو جانا، جریان، جلق، چکر آنا، چہرے پر پھنسیاں، چھائی روگ، چہرے میں عصبی درد، حیض کی خرابی، خون کا رک جانا، خنازیر، دائمی خارش، دمہ، دانتوں کی خرابی، درزائی شکم، دردِ کمر، دماغ کا خون آلود ہونا، ڈکاریں آنا، ڈفتھیریا، ذیابیطس، ذات الجنب، رحم سے خون کا سیلان، ریڑھ کا ٹیڑھا پن، ریڑھ کا عصبی درد، ریڑھ کے بانس کا زائل ہونا، ریگ مثانہ، زکام، سوزش مثانہ اور معدہ، سرطان ہر قسم، سنگ جگر، سوزش، سیلان الرحم، سرک باد، سکارلیٹ فیور، سائی نوسس، سوءِ ہضمی، سوزش اعصاب، سر کا مرض، سرخ بخار، سل، سینہ کی کمزوری، سر کے سفید بال، سرعت انزال، ضعف قوت باہ، طحال کا بڑھ جانا، عام کمزوری، عرق النساء، غصہ کا غلبہ، جوش فیل پاہ، فوطوں کا ورم، فوطوں کا بڑھ جانا، فالج، کمی خون، کالی کھانسی، کانوں کی جھنجھناہٹ، کوریا، کمزوری حافظہ، گلٹی کا پھوڑا، گھٹنے کے جوڑ کی سوزش، گلٹی کی سوزش اور ورم، گونگا پن، گردن کا موٹاپہ، لنگڑا پن، مرض جگر، معدے کی خرابی، مثانہ اور گردوں کی خرابی، مثانہ اور گردوں کا مرض، منہ سے لعاب بہنا، موسمی بخار، مرگی کے دورے، منہ کے اندر گال میں پھوڑا، مراق، مقعد میں ناسور، مختلف قسم کے درد، نمونیہ، نامردی، نیورس تھینیا، ناک میں انجماد خون، نیند کا نہ آنا، نقرس، ناسور وجع مفاصل، ہسٹریا، یرقان شامل ہیں۔

◆◆◆

باب نہم

ایکو پریشر

باب نہم

ایکو پریشر

ایکو پریشر: اصول اور طریقہ کار

ہمارا جسم دنیا کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ جسم بہترین قسم کی خود کار، نازک لیکن انتہائی مضبوط مشینوں سے مزین ہے۔ دل اور پھیپھڑے کبھی نہ رُکنے والے پمپ ہیں۔ آنکھیں حیران کن کیمرہ ہیں اور پروجیکٹر بھی ہیں۔ کان عجیب قسم کے آلہ سماعت ہیں۔ پیٹ کو ایک عجیب قسم کی لیبارٹری کہہ سکتے ہیں۔ اعصاب میلوں تک پھیلے ہوئے ذرائع پیغام رسانی ہیں اور دماغ بے انتہا اہلیتوں کا حامل ایک کمپیوٹر ہے۔ پھر سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ان تمام مشینوں کے درمیان ایک پراسرار رابطہ ہے اور اسی ربط وتعاون کی وجہ سے ہی ہمارا جسم سو سال سے بھی زیادہ عرصہ تک فعال رہ سکتا ہے۔ ہم ایک سو سال تک با آسانی زندہ رہ سکتے ہیں۔ کسی بھی اچھی مشین کی تشکیل کچھ اس طرح کی جاتی ہے کہ کسی بھی خطرے کے موقع پر یہ خود بخود بند ہو جاتی ہے مثلاً ریفریجریٹر اور پانی کا گیزر وغیرہ۔ ایسا ہی ایک نظام ہمارے جسم میں موجود ہو تو اس پر ہمیں تعجب نہیں ہونا چاہئے۔ یہ سچ ہے کہ ہمارے جسم کی بناوٹ نہایت پیچیدہ ہے۔ لیکن اس کی حفاظت نہایت ہی آسان ہے۔ فطرت نے اس مشین میں پیدا ہونے والی خرابی دور کرنے اور اسے بحفاظت صحیح حالت میں رکھنے کا ایک خود کار نظام ہمارے جسم میں قائم کر رکھا ہے۔

ایکو پریشر کا طریقہ علاج برصغیر پاک و ہند میں آج سے پانچ ہزار سال پہلے مروج تھا۔ لیکن بدقسمتی سے ہم نے اس کی قدر نہ کی، پھر یہ طریقہ سری لنکا پہنچا اور وہاں ایکوپنکچر کے طور پر رائج ہوا۔ وہاں سے بدھ سادھو اسے لے کر چین اور جاپان پہنچے۔ جہاں اس کی بڑے پیمانے پر اشاعت ہوئی۔ آج صورتحال یہ ہے کہ چین ساری دنیا کو ایکوپنکچر طریقہ علاج سکھا رہا ہے۔ سولہویں صدی عیسوی تک ریڈ انڈین باشندے ایکو پریشر کے ذریعے پیروں کے تلوؤں کے پوائنٹس پر دباؤ ڈال کر علاج کرتے تھے۔ پھر بیسویں صدی میں امریکہ میں اس موضوع پر ریسرچ کی گئی اور اسے باقاعدہ طریقہ علاج کی حیثیت دی گئی۔ آج بہت سے ایم ڈی ڈاکٹر اور نیچرل تھراپی کے ماہرین اس سے استفادہ کر رہے ہیں اور اب تو عالمی ادارہ صحت نے بھی اس کی طرف توجہ دینا شروع کی ہے۔

لفظ ایکو پریشر ایکوپنکچر سے ہی متعلق ہے۔ ایکو کے معنی ''سوئی'' کے ہیں اور پنکچر کے معنی ہیں ''چھیدنا یا سوراخ کرنا'' یعنی سوئی کی مدد سے جسم کے کسی پوائنٹ کو چھید کر کسی مرض کا علاج کرنا۔ جبکہ ایکو پریشر کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انگلی یا انگوٹھے یا کسی کند آلے سے دباؤ ڈال کر جسم کو بیماری سے نجات دلوانا۔ ماچس کی تیلی سے دباؤ دیا جا سکتا ہے۔ انگلیوں یا انگوٹھوں کے ذریعہ مالش کی طرح دباؤ دیا جا سکتا ہے۔ کل 38 پوائنٹس ہیں جن کا تعلق تمام اہم انسانی اعضاء سے ہے۔

پریشر پوائنٹس

1۔ دماغ

2۔ دماغی اعصاب

3۔ غدہ نخامیہ

4۔ غدہ صنوبری

5۔ حرام مغز کے اعصاب

6۔ حلق

7۔ گردن

8۔ غدہ ورقیہ اور غدہ جار الدرقیہ

9۔ ریڑھ کے مہرے

10۔ بواسیر

11۔ غدہ ندی

12۔ رحم

13۔ قضیب

14۔ خصیۃ الرحم

15۔ خصیے

16۔ غدود لمفاوی

17۔ کولہا اور گھٹنا

18۔ مثانہ

19۔ آنتیں

20۔ بڑی آنتیں

21۔ زائدہ دودیہ

22۔ پتہ

23۔ جگر

24۔ کندھا

25۔ لبلبہ

26۔ گردہ

27۔ معدہ

28۔ غدہ فوق الکلیہ

29۔ ضفیرہ شمسی

30۔ پھیپھڑے

31۔ کان

32۔ توانائی

33۔ کان کے اعصاب

34۔ سردی

35۔ آنکھیں

36۔ قلب

37۔ طحال

38۔ غدہ تیموسیہ

دائیں اور بائیں پاؤں کے پریشر پوائنٹس

1۔ مغز اور دماغ کو تقویت دینے کیلئے ہیں۔

2۔ اس پوائنٹ سے اعصابِ ذہن میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔

3۔ پیچوٹری غدود کیلئے مفید عمل ہے۔

4۔ یہ پوائنٹ غدہ ترسیہ Pineal Gland غدود کو تحریک دیتا ہے۔

5۔ یہ مرکز دماغی اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔

6۔ یہ پوائنٹ گلے کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

7۔ گردن کے مہروں کی سختی کو دور کرتا ہے اور درد میں آرام پہنچاتا ہے۔

8- تھائرائیڈ اور پیراتھائرائیڈ گلینڈز کے افعال کو بہتر کرتا ہے۔

9- اس کا خم دار حصہ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو بہتر کرتا ہے۔

10- اس حصہ کو دبانے سے بواسیر اور مسوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

11- دماغی اعصاب کو بہتر بناتا ہے۔

12- ٹخنہ کے اندرونی جانب دبانے سے اعضائے مخصوصہ مردانہ کو تحریک دیتا ہے۔

13- ٹخنہ کے اندرونی جانب دبانے سے اعضائے مخصوصہ زنانہ کو تحریک دیتا ہے۔

14- ٹخنہ کی ہڈی کے بالکل نیچے پاؤں کے باہر کی جانب دبانے سے رحم کو تقویت دیتا ہے۔

15- ٹخنہ کی ہڈی کے بالکل نیچے باہر کی جانب دبانے سے بچہ دانی اور خصیوں کو تقویت دیتا ہے۔

16- ایڑی کے بالکل قریب جہاں پاؤں کے تلوے کا خم شروع ہوتا ہے۔ اسے دبانے سے کمر کے نچلے مہروں کو تقویت ملتی ہے۔

17- ران اور گھٹنوں کو طاقت دیتا ہے۔

18- مثانہ کو طاقت دیتا ہے اور پیشاب کی تکلیف رفع کرتا ہے۔

19- ایڑی کے نچلے حصے کے درمیانی حصہ کو دبانے سے چھوٹی آنت کے افعال میں بہتری آتی ہے۔

20- اسی پوائنٹ کے اوپر والے حصے کو دبانے سے بڑی آنت کے افعال میں بہتری آتی ہے اور انہضام بہتر ہوتا ہے۔

21- یہ پوائنٹ اپنڈکس کی تکلیف ہونے سے روکنے میں مددگار ہوتا ہے۔

22,23۔ یہ جگر کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے اور جسم سے زہریلے مادے خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔

24۔ کندھے اور اسکے جوڑوں کے درد میں افاقے کا باعث ہے۔

25۔ لبلبہ کے افعال کو بہتر کرتے ہوئے ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔

26۔ گردوں کے امراض میں مؤثر و مفید ہے۔

27۔ امراضِ معدہ اور ضعفِ معدہ کے علاج میں مفید ہے۔

28۔ گردوں کے اوپر واقع اینڈرینل گلینڈ کو طاقت بخشتے ہوئے گردوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

29۔ ناف ٹلنے کے مرض میں مفید ہے۔

30,38۔ پھیپھڑوں اور تھائمس غدود Thymus glands کو طاقت دیتا ہے۔ اور ان کے افعال میں بہتری لاتے ہوئے پھیپھڑوں کی بیماریوں میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

31۔ امراضِ گوش میں مفید ہے۔

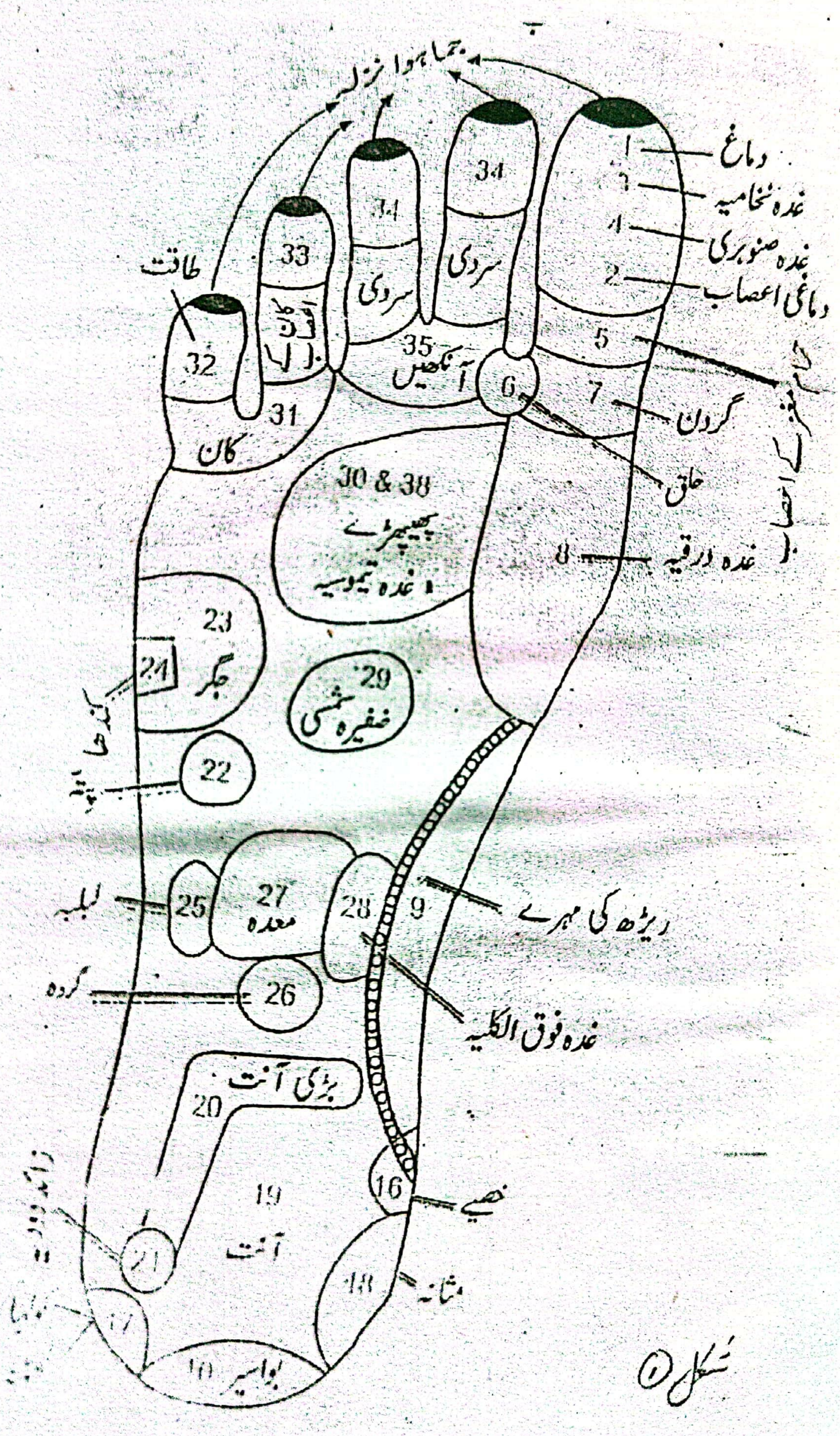
32,34۔ قوتِ حیات کے مراکز ہیں، ناک کے اعصاب کو تقویت دیتا ہے اور نزلہ زکام میں مفید ہے۔

33۔ کان کی نسیں مزید فعال ہو کر سماعت میں بہتری لاتی ہیں۔

35۔ آنکھ کے اعصاب کو تقویت دے کر بینائی کی حفاظت کرتا ہے۔

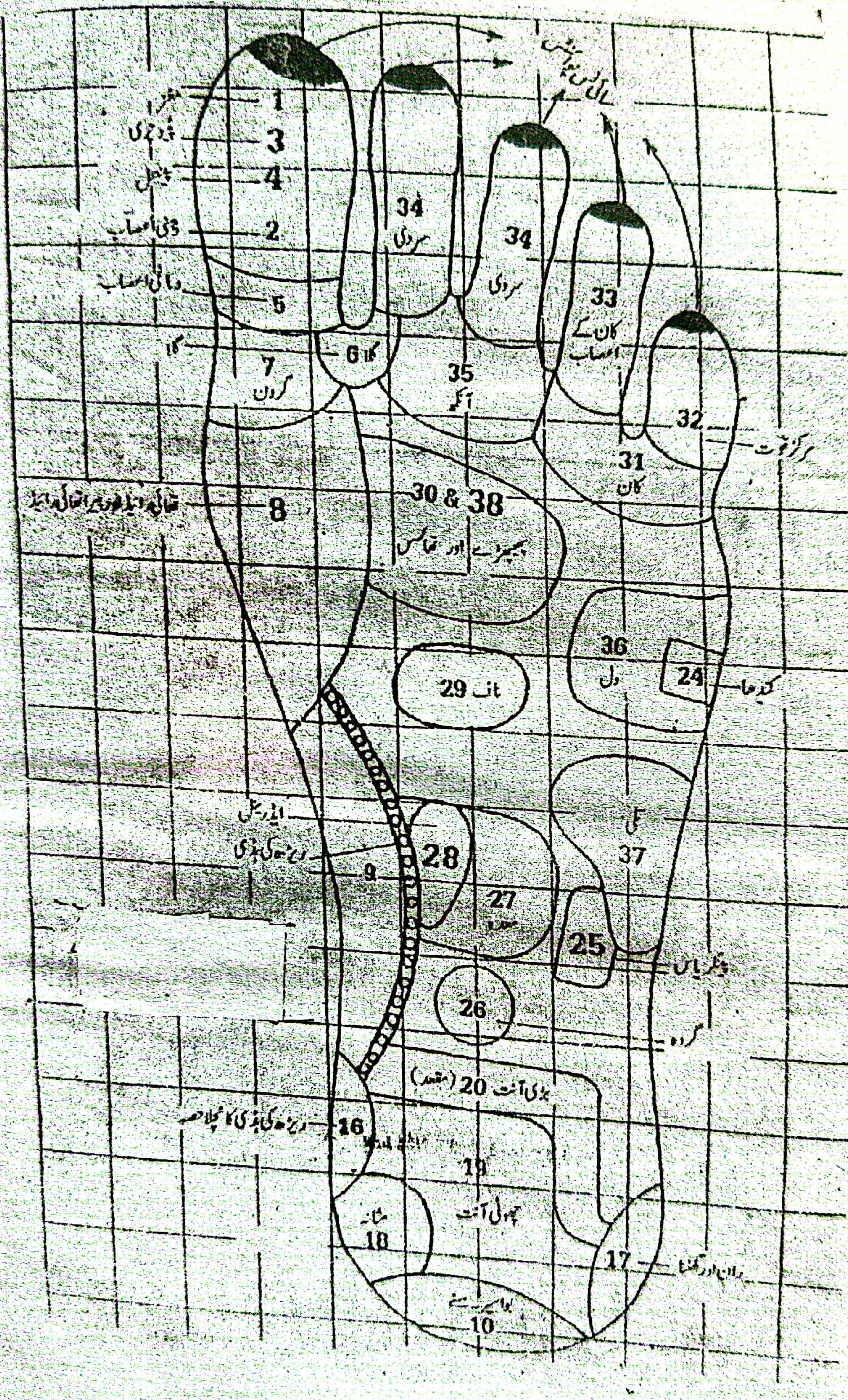
36۔ (بایاں پاؤں) دل کے افعال کو بہتر کرتا ہے اور خون کے گردشی نظام میں بہتری لاتا ہے۔

37۔ (بایاں پاؤں) تلی اور تلی کے افعال کو اعتدال میں لاتا ہے لبلبہ کو تقویت دیتے ہوئے ممکنہ طور پر شوگر کے مرض کو دور کرتا ہے۔



جما ہوا نزلہ
دماغ
غدہ نخامیہ
غدہ صنوبری
دماغی اعصاب
گردن
حلق
غدہ درقیہ
طاقت
سردی
سردی
کان
آنکھیں
30 & 38
پھیپھڑے
غدہ تیموسیہ
جگر
کندھا
29
ضفیرہ شمسی
22
پتہ
25
لبلبہ
27
معدہ
28
9
ریڑھ کی مہرے
غدہ فوق الکلیہ
26
گردہ
بڑی آنت
20
19
آنت
16
خصیے
18
مثانہ
بواسیر

شکل (1)



1
3
4
2
5
6
7
گردن
34
34
35
33
کان کے اعصاب
32
31
کان
8
30 & 38
36
دل
24
29
ناف
28
27
37
جگر
25
26
بڑی آنت 20
16
19
چھوٹی آنت
18
17
10

دائیں اور بائیں ہاتھوں کے پریشر پوائنٹس

دائیں ہاتھ کی اندرونی جانب کے پوائنٹس

بائیں ہاتھ کی اندرونی جانب کے پوائنٹس

1۔ دماغ کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے اور یادداشت کو درست کرتا ہے۔

2۔ دماغی اعصاب کو سکون دیتا ہے اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

3۔ غدہ نخامیہ کے ہارمون بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

4۔ غدہ صنوبری کے ہارمون بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ جس سے جلد لچک دار اور رنگت خوبصورت ہو جاتی ہے۔

5۔ اس سے حرام مغز کے اعصاب کے افعال بہتر ہوتے ہیں۔ اور ٹانگوں اور بازوؤں کے افعال اور عضلات میں بہتری آتی ہے۔

6۔ اس پوائنٹ سے حلق کے افعال میں بہتری آتی ہے۔

7۔ گردن کے مہروں کی تکلیف دور ہوتی ہے۔

8۔ یہ علاقہ غدہ درقیہ اور غدہ جارالدرقیہ کو تحریک دیتا ہے۔ جس سے گلہڑ کی کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

9۔ یہ علاقہ غدہ درقیہ اور غدہ جارالدرقیہ کو تحریک دیتا ہے۔ جس سے گلہڑ کی کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

10۔ بواسیر کے علاج میں مؤثر ہے۔

11۔ غدہ مزی کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

13,12۔ رحم اور قضیب کی کارکردگی میں معاون ہیں جس سے ان اعضاء کی کمزوری دور ہوتی ہے۔

14۔ خصیہ الرحم کو درست کر کے بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔

15۔ مردانہ بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔

16۔ لمفاوی غدود کی فعالی میں بہتری لاتا ہے جس سے بیماریوں کے خلاف مدافعت بڑھتی ہے۔

18۔ کولہے اور گھٹنے کے عوارض میں مفید ہے۔

18۔ مثانہ کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

19,20,21 یہ پوائنٹ آنتوں کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔اس سے قبض سے نجات ملتی ہے۔

22۔ پتہ کو مزید فعال بنا کر چکنائی ہضم کرنے اور پتہ کی پتھریوں کو گھلانے میں معاون ہے۔

23۔ جگر کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

24۔ کندھے کے جوڑ اور اسکے درد میں مفید ہے۔

25۔ لبلبہ کی کارکردگی بڑھا کر شوگر کنٹرول کرتا ہے۔

26۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے جس سے نظام بول مضبوط ہوتا ہے۔

27۔ معدہ کو تقویت دیتا ہے۔

28۔ یہ پوائنٹ گردوں کے اوپر واقع غدہ فوق الکلیہ کو متحرک کر کے ایسے ہارمونز کی افزائش کرتا ہے جو جسم کو ہنگامی حالتوں کے لیے تیار کرتے ہیں۔

29۔ ضیفرہ شمسی کو متحرک کرتا ہے۔

30,38۔ پھیپھڑوں اور غدہ تموسیہ کو طاقت دیتا ہے۔

31,33۔ قوت سماعت میں بہتری لاتا ہے۔

32۔ عمومی جسمانی توانائی کو بحال کرتا ہے۔

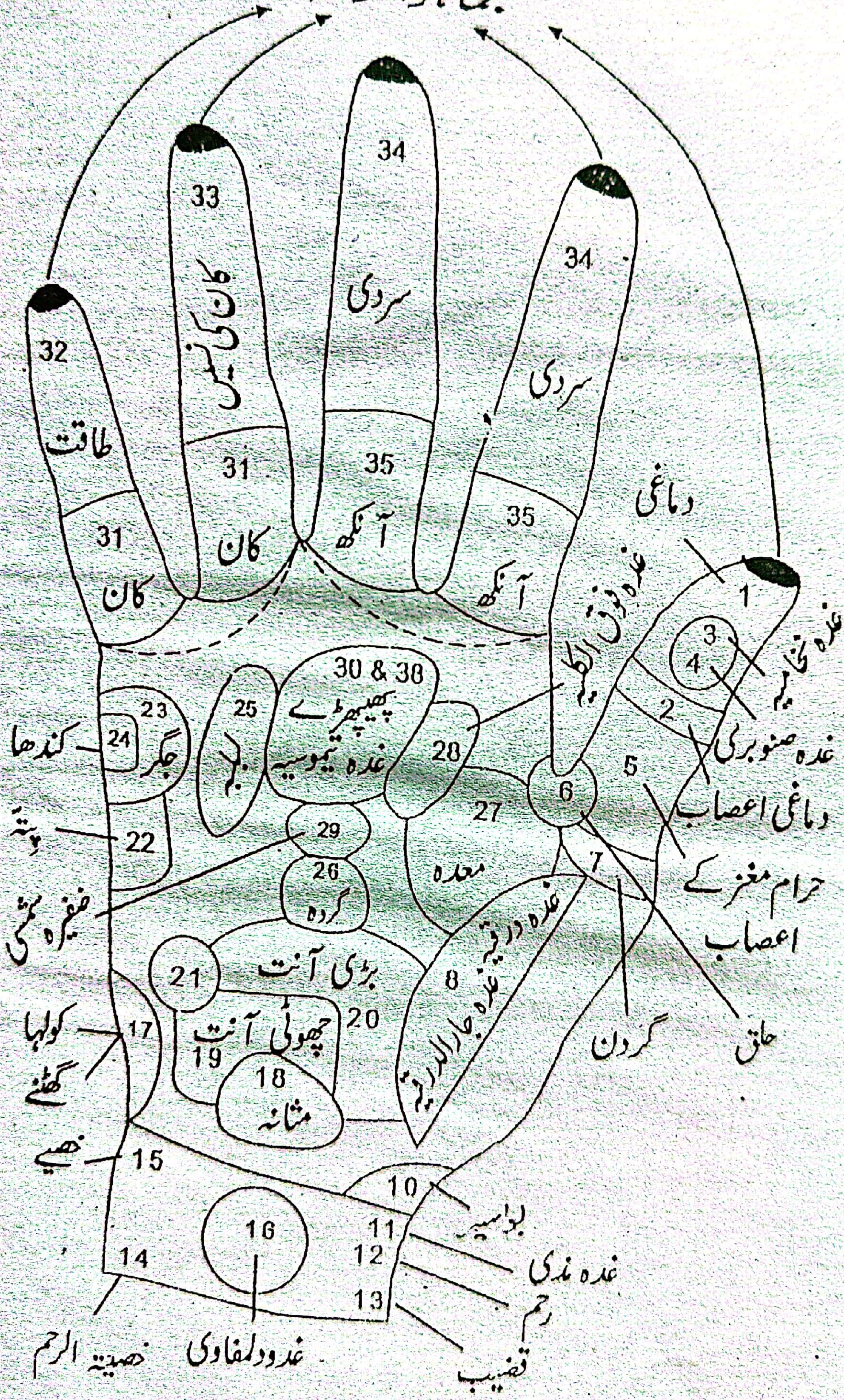
34- سردی لگنے اور اس سے متعلقہ عوارض مثلاً کھانسی یا نمونیہ وغیرہ میں مفید ہے۔

35- بصارت میں بہتری لاتا ہے جبکہ دونوں ہاتھوں کی پوروں کو تحریک دینے سے نزلہ خارج ہو جاتا ہے۔

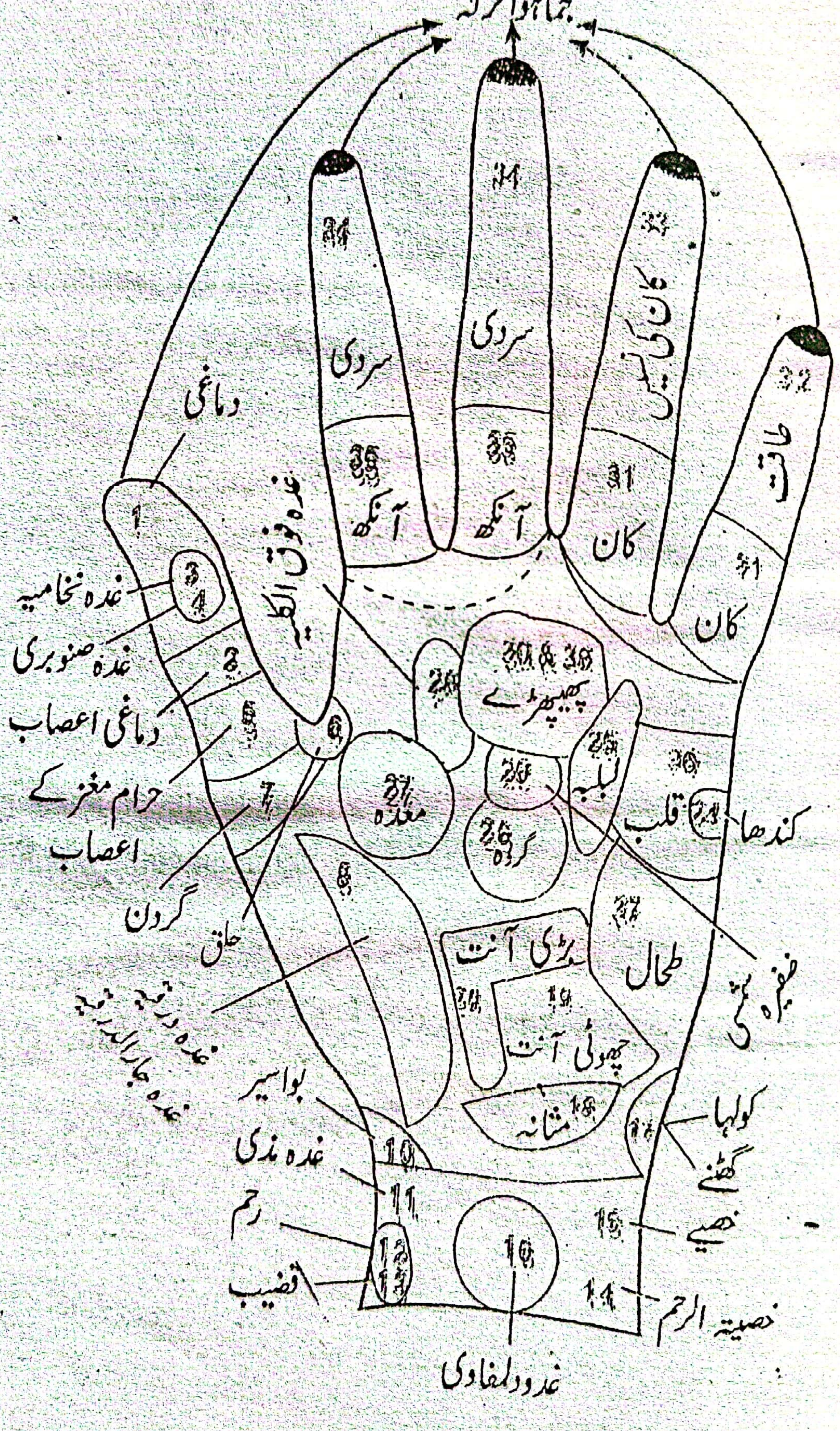
36- دل کے افعال کو بہتر کرتا ہے۔

37- لبلبہ کو تقویت دیتا ہے۔

جما ہوا نزلہ



32
طاقت
31
کان
33
کان کی نس
31
کان
34
سردی
35
آنکھ
34
سردی
35
آنکھ
دماغی
1
غدہ نخامیہ
3
4
غدہ صنوبری
2
دماغی اعصاب
5
حرام مغز کے اعصاب
غدہ فوق الکلیہ
6
7
گردن
حلق
30 & 38
پھیپھڑے
غدہ تیموسیہ
25
بلغم
23
24
کندھا
جگر
22
پتہ
28
27
معدہ
29
ضفیرہ شمسی
26
گردہ
غدہ درقیہ غدہ جار الدرقیہ
8
21
بڑی آنت
20
چھوٹی آنت
19
18
مثانہ
17
کولہا
گھٹنے
15
10
بواسیر
11
غدہ مذی
12
رحم
13
قضیب
14
16
خصیۃ الرحم
غدود لمفاوی


جما ہوا نزلہ
سردی
سردی
دماغی
غدہ فوق الکلیہ
آنکھ
آنکھ
کان
کان
غدہ نخامیہ
غدہ صنوبری
دماغی اعصاب
حرام مغز کے
اعصاب
گردن
حلق
پھیپھڑے
معدہ
گردہ
لبلبہ
قلب
کندھا
طحال
بڑی آنت
چھوٹی آنت
مثانہ
غدہ درقیہ
غدہ جار الدرقیہ
بواسیر
غدہ مذی
رحم
قضیب
غدود لمفاوی
خصیے
خصیۃ الرحم
کولہا
گھٹنے

نائیجلو پیتھی

کلونجی تمام مذاہب کا مقدس پودا ہے

- کلونجی کیا ہے؟
- اس کے انسانی زندگی پر کیا اثرات ہیں؟
- کلونجی سے علاج کیسے کیا جائے؟
- کون کون سے امراض میں کلونجی کے مرکبات استعمال کیے جائیں؟
- انسان کی کیمسٹری کا کلونجی کیمسٹری سے کیا تعلق ہے؟
- آج کل کلونجی پوری دنیا کے طبی ماہرین کی توجہ کا مرکز کیوں ہے؟
- کلونجی کی چائے کے فوائد کیا ہیں؟
- کلونجی کی مدر ٹنکچر کن بیماریوں میں استعمال کیا جائے؟
- کلونجی کی پوٹینسی کن اشخاص کے لیے موزوں ہے؟
- کلونجی کا تیل کن بیماریوں میں مفید ہے؟
- کلونجی پاؤڈر کی حالت میں کب استعمال کی جائے اور یہ کن امراض کے لیے ہے؟
- کلونجی بریاں کے فوائد کیا ہیں؟
- کلونجی کی چپاتی اور سلاد کیوں مفید ہے؟

یہ تمام معلومات آپ کو **پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی** کی دس سالہ تحقیق پر مبنی کتاب **نائیجلو پیتھی** کے نئے ایڈیشن میں حاصل ہوں گی۔

اس میں بیماریوں کی علامات، وجوہات، احتیاطی تدابیر اور کلونجی سے علاج کا طریقہ درج ہے۔ یہ کتاب تمام طبی ماہرین، میڈیکل و فارمیسی کے طلبا و طالبات اور عام لوگوں کے لیے یکساں مفید ہے۔

کلونجی میں (موت کے سوا) ہر بیماری کی شفا ہے (الحدیث)

ھما کلونجی کا تیل

100 فیصد خالص

کلونجی کا تیل بہترین غذائی ٹانک ہے جو......

1- بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔
2- خاص بیماریوں مثلاً لقوہ، فالج اور رعشہ میں مفید ہے۔
3- دماغی کمزوری کو دور کر کے حافظہ بڑھاتا ہے۔
4- اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔
5- یہ دماغی کمزوری کو دور کرنے اور قوت حافظہ کو بڑھانے میں مفید ہے۔
6- گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔
7- مقوی دل و دماغ ہے۔

استعمال کا طریقہ :

- کلونجی کے تیل کے 6 قطرے دن میں دو بار چائے، پانی، دودھ یا شربت کے ساتھ استعمال کریں۔
- جسمانی طور پر کمزور بچے تین قطرے استعمال کریں، کمزوری دور ہونے پر اس کا استعمال ترک کر دیں۔

ہدایات :

- بوتل کو $35^{o}C$ سے کم درجہ حرارت پر محفوظ کریں۔
- بوتل کو گرمی، نمی اور سورج کی روشنی سے بچائیں۔
- استعمال کے بعد بوتل کا ڈھکن اچھی طرح بند کریں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

نوٹ:۔ اسے تاریخ تیاری سے دو سال کے اندر استعمال کریں۔

مسعود ہومیو پیتھک سٹور اینڈ ہاسپٹل، 30-علامہ اقبال روڈ گڑھی شاہو، لاہور (پاکستان)
E-mail:info@masood.com.pk (فون: 042-36302360)

ہما کلونجی کیپسولز

پاکستان میں پہلی بار 100 فیصد خالص کلونجی

موثر اجزاء کلونجی کا پاؤڈر

پیکنگ 40 کیپسولز

خوراک بڑوں کے لیے :

ایک کیپسول صبح اور ایک شام کھانے کے بعد۔ 20 دن

کلونجی کیپسول کے فوائد :

چالیس سال سے زائد عمر کے لوگ کلونجی کے دانے ہر ماہ بیس دن استعمال کریں۔ کلونجی کے کیپسول میں مطلوبہ خوراک موجود ہے۔

1- ہما کلونجی کیپسول کا استعمال انسان کے دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

2- کلونجی کے دانوں کا سفوف استعمال کرنے سے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی۔

3- یہ نمکیات کی کمی کو دور کرتے ہیں۔

4- یہ وٹامن حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

5- اس کا استعمال عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

6- یہ بواسیر، قبض، فالج، بلڈ پریشر اور ذیابیطس (شوگر) سے محفوظ رکھتے ہیں۔

7- کلونجی کیپسول کا استعمال موٹاپا کم کرتا ہے۔

8- شوگر کی وجہ سے جنسی کمزوری دور کرنے میں اس کا استعمال بھی کارآمد ہے۔

ہدایات :

- بوتل کو $35^{o}C$ سے کم درجہ حرارت پر محفوظ کریں۔
- بوتل کو گرمی، نمی اور سورج کی روشنی سے بچائیں۔
- استعمال کے بعد بوتل کا ڈھکن اچھی طرح بند کریں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

نوٹ:۔ اسے تاریخ تیاری سے دو سال کے اندر استعمال کریں۔

مسعود ہومیو پیتھک سٹور اینڈ ہاسپٹل، 30- علامہ اقبال روڈ گڑھی شاہو، لاہور (پاکستان)

(فون: 042-36302360) E-mail:info@masood.com.pk

ھما کلونجی پھکی

- ھُما کلونجی پھکی معدے کے لئے مفید ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی گیس اور بدہضمی میں مفید ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی بلڈ پریشر کم کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی معدے کے السر کو ختم کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی دائمی قبض کا خاتمہ کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی پیٹ کی فاضل چربی کو ختم کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی صفرا کو جسم سے خارج کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی سینے کی جلن میں مفید ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی معدہ اور غذائی نالی کے اندرونی ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔
- ھُما کلونجی پھکی چڑچڑے پن کو دور کرتی ہے۔

مسعود ہومیو پیتھک سٹور اینڈ ہاسپٹل، 30-علامہ اقبال روڈ گڑھی شاہو، لاہور (پاکستان)
E-mail:info@masood.com.pk (فون: 042-36302360)

◆◆◆

References

1. Health in your hands by Devendra Vora.
2. Naturopathy by Dr. M. Sadeeq Hashmi.
3. New Science of healing by Loi Kohni.
4. Gezai Formilaes by Dr. Ganaish Nerain Chohaan.
5. Tib-e-Nabwi and modern science by Dr. Khalid Ghazanwi.
6. Biochemic vitamin and minerals by Dr. M. Sadeeq Hashmi.
7. Tibi Pharmochopea by Tibbi Council.
8. Properties of medicines by Hakiem Kabir-ul-Din.
9. Pakistani Herb by Hakiem M. Saeed.
10. Haziq by Hakiem Ajmal Khan.
11. Mujhe Shafa Kesay Mili by Hakiem M.Tariq Mehmood Majzobi Chughtai.
12. Pakistan herb and tree by Hakiem Noor Muhammad Chohan.
13. Biochemic Treatment by Dr. Mehboob Alaam.
14. Colour Therapy by Dr. Edwan Diplate.
15. Treatment by minerals by Devendra Vora
16. Massage by Henric Ling.
17. Internet

بسم اللہ الرحمن الرحیم

Government of Pakistan

National Council for Homoeopathy

Certificate of Registration

Registration No. 71695

It is hereby Certified that Homoeopathic Doctor

MUNIR AHMAD *son/daughter*

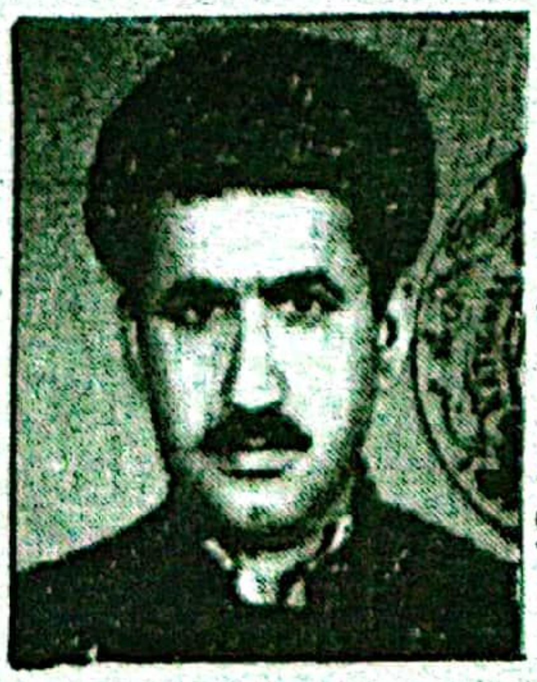
of HABIB ULLAH *Residing at*

LAHORE *Qualified from* NOOR MEMORIAL

HOMOEOPATHIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL LAHORE. (DHMS)

has satisfied the National Council for Homoeopathy about his/her eligibility for Registration as a Homoeopathic Medical Practitioner and that he/she has accordingly been Registered as such under Section 24 of the Unani, Ayurvedic and Homoeopathic Practitioners Act, 1965 (II of 1965) and is entitled to all the privileges granted under the said Act.

In witness whereof the undersigned has affixed his signature and the seal of this council.



H/DR.K.U.KHAN.

Rawalpindi, the JULY.13 *19*98 *REGISTRAR*

Serial No: 16056

بسم الله الرحمن الرحیم

GOVERNMENT OF PAKISTAN
NATIONAL COUNCIL FOR TIBB
(MINISTRY OF HEALTH)

CERTIFICATE OF REGISTRATION



Registration No: QH-23685-A

Name: MUNIR AHMED

Father's Name: HABIB ULLAH

Address: 47-2-A/2, TOWN SHIP LAHORE.

District: LAHORE

Qualification: Fazil ut Tibb Wal Jarahat

This is to certify that above named candidate has been duly registered as a Tabib/Tabiba under the sub-section 1 of section 24 of the Unani, Ayurvedic and Homoeopathic Practitioners Act, 1965 (II of 1965).

Date of Issue: 16-Feb-07 Valid upto: 15-Feb-11

Registrar

Syed Ahmed Iqbal Hussain
Registrar
National Council for Tibb
Islamabad

Multipathy

ملٹی پیتھی

(کثیر طریقہ علاج)

انسان نے جب بھی فطرت کی ڈگر سے ہٹ کر زندگی کے نظام کو آگے بڑھانا چاہا تو اُسے ناکامی کا سامنا ہوا۔ اِسی طرح انسان نے جب جسمانی خرابی کو غیر فطری طریقے سے دُرست کرنے کی سعی کی تو زندگی، موت کے راستے پر چل نکلی۔

زندگی کا بگاڑ، دُرست کرنے کے لیے فطری طریقہ علاج اختیار کرنا قدرت کے بیش بہا وسائل و ذرائع کی معاونت حاصل کرنا ہے۔ اِس کتاب میں روشنی، معدنیات، نمکیات، سبزیات، مساج، ایکوپریشر، پھلوں اور پانی سے علاج کے طریقے مذکور ہیں، تاکہ بنی نوع انسان کو ممکنہ حد تک فائدہ حاصل ہو۔

پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڈانی

شعبہ کیمسٹری

گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ، لاہور، پاکستان